
داستانهای زناشوئی
نسخه ۱

بسم الله الرحمن الرحیم

دانستنی های زناشویی

نویسنده:

حسین غزالی اصفهانی

ناشر چاپی:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

دانستنیهای زنا شوئی

مشخصات کتاب

سرشناسه :مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ،۱۳۸۷

عنوان و نام پدیدآور:دانستنیهای زنا شوئی/ واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان/گردآورنده : حسین غزالی اصفهانی

مشخصات نشر:اصفهان:مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری :نرم افزار تلفن همراه و رایانه

وضعیت فهرست نویسی :فیپا

عنوان دیگر : پاسخ به پرسشهای جنسی

موضوع : زناشویی -- مسائل جنسی.

موضوع : دانستنیها

مقدمه

بسم اللّه الرحمن الرحیم

اَلْحَمـدُلِلّهِ الَّذی حَلّی اَنْبیائَهُ الْمُرْسَـلینَ بِاءَحْسَنِ حِلْیَةِ الْمُتَّقینَ وَبَعَثَ نُخْبَةَ اءَصْـفِیائِهِ مُحَمَّدا ((صلّی اللّه علیه وآله وسلّم)) لِتَتْمیم مَکارِمِ اَخْلاقِ الْمُؤْمِنینَ وَ اَکْمَلَ فی اَوْصِـیائِهِ الْمُنْتَجبینَ اَفْضَلَ خِصال النَبِیّینَ فَصَلَواتُ اللّهِ عَلَیهِ وَ عَلَیْهِمْ عَدَدَ اَنْفاسِ الْمُسَبّحینَ مِنَ الْملائِکَةِ وَالناسِ اَجْمَعینَ وَلَعْنَةُ اللّهِ عَلی اَعْدائِهِم مِلاءَ السَّمواتِ وَالْاَرَضینِ.

اما بعـد چنین گویـد احقرتراب اقـدام مؤ منین و خـادم طلبه علوم ائمه طاهرین محمد باقر بن محمـد تقی حَشَرَهُ اللّه مَعَ مَوالیهِ الْمطهَرینَ صَـلَواتُ اللّهِ عَلَیهِم اجْمَعین که چـون عمـده امتیـاز بنی نوع انسـان از سـایر انواع حیوان بتخلق باخلاـق حسـنه و تَزَیُّن بـآداب مستحسـنه است و بمقتضـای حـدیث شـریف نبوی صـلوات اللّه علیه وآله : بُعِثْتُ لاُِتَـمِمَ مَکـارِمَ الْاَخْلاـق تمـامی آداب پسندیده و جمیع اخلاق حمیده در شرع انور و دین اطهر آنحضرت ظاهر و مبین گردیده و چون مختصری از مکارم اخلاق در کتاب عین الحیوهٔ بیان شـده بود جمعی از سالکان مسالک سـعادت و ناهجان مناهـج متابعت اهل بیت رسالت علیهم السـلام از این ذرّه حقیر التمـاس نمودنـد که رسـاله دربیـان محـاسن آداب که از طریقه مسـتقیمه ائمه طاهرین صـلوات اللّه علیهم باسانید معتبره باین قلیل البضاعـهٔ رسیده باشد، بروجه اختصار تحریر نماید و بجهت عموم نفع ، نسبت باهل ابن دیار مضامین اخبار را در لبـاس لغت فارسـی قریب الفهم بجلوه در آورد. لهـذا بـا ضـیق مجـال و کثرت اشـتغال رعـایت حقوق اخوت ایمانی را لازم دانسـته و از مقتضـای حـدیث الـدّالُّ عَلَی الْخَیرِ کَفـاعِلِهِ امیـدوار گردیـده اجابت ملتمس ایشان نموده و برچهارده باب و خاتمه مرتب گردانید.

فضیلت تزویج و آداب مجامعت و معاشرت زنان

فصل اول

در فضیلت تزویج کردن و نهی از رهبانیت

بسندهای معتبر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که از اخلاق پیغمبرانست دوست داشتن زنان و فرمود که گمان ندارم کسیرا که درایمان چیزی زیاد شود او را مگر آنکه محبت زنان او را زیاده میشود و فرمود که هر که محبت زنان او را زیاده میشود فضیلت ایمانش بیشتر میشود.

در حدیث صحیح از حضرت امام رضا منقول است که سه چیز است که از سنت پیغمبرانست بوی خوش کردن وموهای زیادتی بدنرا ازاله کردن وزنان بسیار داشتن یا بسیار با ایشان مقاربت کردن .

بسندهای معتبر بسیار از حضرت رسول منقول است که فرمود از دنیای شما اختیار کرده ام زنان وبوی خوش را و روشنی دیده من در نماز است .

در حدیث معتبر منقول است که سکین نخعی اختیار عبادت کرده بود و ترک زنان و بوی خوش و طعامهای لذیذ کرده بود و در این نامه بحضرت صادق نوشت آنحضرت در جواب نوشتند اما زنان ، پس میدانی که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم چند عدد از زنان داشتند و اما طعام لذیذ پس رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم گوشت و عسل تناول میفرمودند و حضرت رسول فرمود که هر که زنی بعقد خود در میآورد نصف دین خود را حفظ کرده است از خدا بپرهیزد و نصف دیگر و فرمود که بدترین مردهای شما عزبانند و فرمود که چه چیز مانع است مؤ من را از آنکه زنی بگیرد شاید خدا او را فرزندی روزی کند که سنگین کند زمین را بگفین لااِلهَ اِلّااللّهُ وفرمود که هر که خواهد متابعت سنت من بکند از سنت من زن خواستن است .

حضرت امام محمدباقر فرمود که خوشم نمیآید که دنیا و آنچه در دنیاست داشته باشم و یکشب بی زن بخوابم پس فرمود که دو رکعت نماز که کدخدا بکند بهتر از عزبیکه شبها تمام نماز بکند و روزها روزه باشد.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که هر که ترک کدخدائی بکند از ترس پریشانی پس بتحقیق که گمان بد برده است بخدا زیرا که حقتعالی میفرماید اِنْ یَکُونُوا فُقَراءَ یُغْنِهِمُ اللّهُ مِنْ فَضْلِهِ یعنی اگر ایشان فقیران باشند بی نیاز میگرداند ایشان را خدا از فضل خود.

در حدیث معتبر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که زن عثمان بن مظعون آمد بخدمت رسول خدا صلّی اللّه علیه وآله وسلّم و گفت یا رسول اللّه عثمان روزها روزه می باشد و شبها نماز میکند و بنزد من نمیآید حضرت غضبناک بنزدی عثمان آمدند وفرمودند که ای عثمان خدا مرا برهبانیت نفرستاده ولیکن بدین مستقیم سهل آسان فرستاده است روزه میگیرم و نماز میکنم و با زنان خود نزدیکی میکنم پس هر که دین مرا خواهد باید که بسنت من عمل کند و از سنت من نکاح زنان است .

در حدیث دیگر از آنحضرت منقول است که سه زن آمدند بنزد رسول خدا صلّی اللّه علیه وآله وسلّم یکی گفت که شوهرم با زنان نزدیکی نمیکند پس حضرت بیرون آمدند و از روی غضب ردای خود را برزمین میکشیدند تا برمنبر آمدند و حمد وثنای الهی گفتند و فرمودند که چرا جماعتی از اصحب من گوشت نمیخورند و بوی خوش نمیبویند و نزدیک زنان نمیروند من گوشت میخورم و بوی خوش میبویم و بنزد زنان میروم و هر که سنت مرا نخواهد از من نیست .

در حدیث دیگر منقول است که زنی آمد بخدمت حضرت رسول و شکایت کرد که شوهرم بنزدیک من نمیآید حضرت فرمود که خود را خوشبو کن تا بنزدیک تو بیاید گفت هیچ بوی خوش را نگذاشتم مگر آنکه خود را بآن خوشبو کردم و از

من دوری میکنـد حضـرت فرمـود که اگر میـدانست چه ثـواب دارد در آمـدن بنزد تـواز تو دوری نمیکرد پس فرمود که چون متوجه جانب تو میشود دو ملك باو احاطه میکننـد وثواب آن دارد که شمشـیر کشـیده و در راه خدا جهاد کند پس چون با تو مجامعت کند گناهان از او میریزد چنانچه برگ از درخت میریزد پس چون غسل میکند از گناهان بدر میآید.
حضرت صادق علیه السلام فرمود که دورکعت نماز که کدخدا میکند برابر است با هفتاد رکعت نماز که عزب بکند.

فصل دوم

در اصناف زنان و صفات پسندیده و ناپسندیده ایشان

از حضـرت صـادق منقـول است که زن بمنزله قلاده ایست که در گردن خود میـافکنی پس بـبین که چگونه قلاده برای خود میگیری و فرمود که زن صالحه و غیر صالحه هیـچ یک قیمت ندارند، زن صالحه طلا و نقره قیمت و قدر او نیست بلکه او بهتر است او بهتر است از طلا و نقره و زن غیر صـالحه بخـاك هم نمیـارزد خـاك بهتر از اوست و حضـرت رسول فرمود که دختر بکفو و مثل خود بدهید و از کفو و مانند خود دختر بخواهید و از برای نطفه خود زنیرا پیدا کنید که شایسته آن باشد که فرزند از او بهمرسانید.
درحدیث صـحیح از حضرت امام جعفر صادق منقول است که هر که زنی بخواهد برای حسن و جمال یا از برای مال از هر دو محروم ماند واگر ازبرای دین داری وصلاح او بخواهد حق تعالی مال وجمال او را روزی کند.
حضـرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسـلّم فرمود که زن باکره بخواهیـد که فرزنـد بسـیار آورد و زن مقبولی که فرزنـد نیاورد مخواهیـد که من مباهـات میکنم بشـما بـا امتهـای پیغمبران دیگر در روزقیامت مگر نمیـدانی که فرزنـدان در زیر عرش الهی از برای پدران خود طلب آمرزش میکنند و حضرت ابراهیم ایشان را نگاهداری میکند و حضرت ساره ایشان را تربیت مینماید در بالای کوهی از مشك و عنبر و زعفران .
در حـدیث دیگر فرمود که دختران باکره بخواهیـد که دهنهای ایشان خوشـبوتر و رحمهای ایشان خشك تر و پسـتانهای ایشان پرشـیرتر است و فرزندان آورنده ترند مگر نمیدانید که مباهات میکنم ببسـیاری شـما در روز قیامت حتی بفرزندی که ناتمام از شکم افتـاده باشـد او میآیـد و خشـمناك بر در بهشت می ایسـتد پس حق تعـالی میفرمایـد که داخل بهشت شو، می گویـد که نمیروم تا پـدر و مادرم پیش از من نرونـد، پس حق تعالی بملکی امر میفرماید که پدر و مادرش را بیاور داخل بهشت کن پس بطفل خطاب میفرماید که ایشانرا داخل بهشت کردم برای زیادتی رحمت من نسبت بتو.
از حضـرت امیرالمؤ منین علیه السـلام منقول است که بخواه زن گندم گون فراخ چشم سیاه چشم بررگ سر میانه بالا پس اگر نخواهیش بیا مهر رااز من بگیر.
در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه وآله وسلّم چو بخواستگاری زنی میفرستاد میفرمود که گردنش را بو کنند که خوشبو باشد و غوزك پایش پر گوشت باشد.
از حضـرت امام رضا علیه السـلام منقول است که از سعادت آدمی است که زن سفیدی داشته باشد وحضرت صادق فرمود که چون خواهید زنی را خواستگاری کنید از مویش بپرسید چنانچه از رویش میپرسید که نصف حسن مو است .
بسـند معتبر ازحضـرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسـلّم منقولستکه بهتر بن زنان شـما زنیست که فرزند بسـیار آورد و دوست شوهر باشـد وصـاحب عفت باشـد ودرمیـان خویشـان خود عزیز باشـد و نزد شوهرش ذلیل باشـد و از برای شوهر خود زینت و

بشاشت کند و از دیگران شرم کند و عفت ورزد، هر چه شوهر گوید شنود و آنچه فرماید اطاعت کند و چون شوهر با او خلوت کند آنچه از او خواهد مضایقه نکند اما بشوهر در نیاویزد که او را به تکلف بر جماع بدارد بعد از آن فرمود که بدترین زنان شما زنیست که درمیان قوم خود خوار باشد وبرشوهر مسلط باشد و فرزند نیاورد و کینه ورز باشد و از اعمال قبیحه پروانکند و چون شوهر غایب شود زینت کند و خود را بدیگران نماید و چون شوهر آید مستوری اظهار کند وسخنش را نشنود و اطاعتش نکند و چون شوهر با او خلوت کند مانند شتر صعب مضایقه کند از آنچه شوهر باو اراده دارد قبول نکند و از تقصیرش در نگذرد.

در حدیث دیگر منقول است که شخصی بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد و گفت زنی دارم که هرگاه بخانه میروم مرا استقبال میکند و چون بیرون می آیم مشایعت میکند و چون مرا غمگین میبیند می گوید که چه غم داری اگر از برای روزی غم میخوری خدا متکفل روزی تو و دیگران شده است و اگر برای آخرت غم میخوری خدا غم تو را زایل میکند. حضرت فرمود که خدا کارکنان داردواینزن از کارکنان خداست و نصف ثواب شهید دارد. در حدیث دیگر فرمود که بهترین زنان امت من آنستکه خوش روتر و مهرش کمتر باشد.

حضرت صادق علیه السلام فرمود که خوبی زن آن است که مهرش کم باشد و زائیدنش آسان باشد و شومی زن آنست که مهرش گران و زائیدنش دشوار باشد.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که بهترین زنان شما زنان قریشند و مهربانترین زنانند بشوهران و رحیم ترین ایشانند بفرزندان و امانند بشوهران و باعفتند از دیگران و مصداق قریش در اینزمان ساداتند.

در حدیث معتبر دیگر از آنحضرت منقول است که خداوند عالمیان میفرماید که چون خواهم جمع کنم برای مسلمانی نیکیهای دنیا و آخر ترا باو میدهم دل شکسته خاشع و زبان ذکر کنند و بدنی صبر کننده بر بلا و زن مؤ منه که هر گاه باو نظر کند شاد شود و چون غایب شود شوهر خود را نگاهداری کند ومال شوهر را ضایع نکند.

در حدیث صحیح از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که در بنی اسرائیل شخصی بود بسیار عاقل بیشمار داشت و یک فرزند داشت از زن عفیفه که در شکل و شمایل باو شبیه بود و دو فرزند داشت از زن دیگر که عفتی نداشت چون وقت فوت او شد گفت که همه مال من ازیکی ازشماها است ، چون مرد هر یک دعوی کردند که مال از من است بنزد قاضی رفتند قاضی گفت که بنزد آنسه برادر که بعقل مشهورند بروید پیش یکی از آنها رفتند مرد پیری بود گفت که بروید به نزد فلان برادر من که از من بزرگتر است ، بنزد او که رفتند نه پیر بود و نه جوان او گفت که بنزد برادر بزرگتر از من بروید چون بنزد او رفتند او را جوان یافتند پس اول سئوال کردند بچه سبب برادر کوچکتر از همه پیرتر و تو از همه بزرگتری و از ایشان جوانتری گفت اما آن برادر کوچک زن بسیار بدی دارد و بربدیهای او صبر می کند که مبادابیلای دیگر مبتلا شود که صبر نتواند کرد باین سبب از همه پیرت مینماید و اما آنبرادر دیگر زنی دارد که گاه گاهی خوشحالش می کند باین سبب میانه حال مانده است و من زنی دارم که همیشه مرا خوشحال دارد و هرگز آزرده ام نمی کند باین سبب جوان مانده ام پس برادران حال خود را نقل کردند گفت اول بروید و استخوان پدر خود را بدر آورید و بسوزانید و بعد از آن بیائید تا در میان شما حکم کنم چون رفتند پسر کوچک شمشیری برداشت و برادرانش کلنگها برداشتند و چون بر سرقبر رسیدند آندو برادر کلنگ بر قبر زدند که قبررا بشکافند برادر کوچک شمشیر کشید که نمی گذارم قبر پدرم را بشکافید ومن از حصه خود گذشتم و مال را بشماها گذاشتم چون بنزد قاضی آمدند قاضی مالها را بپسر کوچک داد و بآنها گفت که اگر شماها هم فرزند او میبودید چنانچه برادر کوچک را شفقت فرزندی مانع شد از در آوردن و سوختن پدر، شما را هم مانع میشد.

فصل سوم

در آداب نکاح و اراه آن

در حدیث حسن از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هرگاه کسی اراده خواستگاری نماید دو رکعت نماز بگذارد و حمد الهی را بگوید واین دعا بخواند اَللّهُمَّ اِنّی اُریدُ انْ اَتَزَوَّجُ فَقَدّرْلی مِنْ اِلنّسآءَ اَعَفَّهُمَّ فَرْجا وَاَحْفَظُهُمَّ لی فی نَفْسِـها وَ مال وَ اَوْسَعْهُنَّ رِزْقَا وَاَعظَمَهُمَّ بَرَکَةً وَ قَدّرْ لی وَلَدا طیّبا تَجْعَلَهُ خَلَفا صالِحا فی حَیوتی وَبَعْدَ مَوْتی .

در حدیث معتبر منقول است که سنتست تزویج در شب واقع شود.

درحدیث موثق منقول است که بحضرت امام محمد باقر علیه السلام خبر رسید که شخصی زنی خواست در ساعتی که هوا گرم بوده است ، درمیان روز، حضرت فرمود که گمان ندارم که میان ایشان اتفاق و الفت بهم رسد پس بزودی از هم جدا شدند.

درحدیث معتبر دیگر منقول است که عقد کردن در ماه شوال خوبست .

درحدیث معتبر از حضرت صادق منقول است که هر که عقد کند یا زفاف کند وماه در عقرب باشد عاقبت نیکو نبیند.

در روایت دیگر منقول استکه هر که در تحت الشعاع عقد یا زفاف کند بداند که فرزندی که منعقد شود پیش از تمام شدن سقط میشود.

از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که روز جمعه روز خواستگاری و نکاح است . و بدانکه مؤ منان را طلبیدن و میهمانی کردن در نکاح سنت است و پیش از عقد نکاح خطبه خواندن سنت است .

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است از سنت پیغمبرانست طعام دادن در وقت تزویج و حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم چون میمونه را تزویح نمود ولیمه فرمود وحلس بمردم خورانید و آن چنگالی بوده است که از خرما و روغن و کشک میساخته اند.

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که ولیمه روز اول لازم است و در روزدوم نیکی است ودر روز سوم ریا و سمعه است و منقول است که حضرت امام محمد تقی علیه السلام چون دختر ماءمون را عقد کردند این خطبه را خواند اَلْحَمدُ لِلّهِ اِقْرارا بِنِعْمَتِهِ وَلا اِلهَ اِلّااللّهُ اِخْلاصا لِوَحْدانیَّته وَصَلَّی اللّهُ عَلی سَیّدِ بَرِیَّتِهِ وَالْاَصْفِیآءِ مِنْ عِتْرَتِهِ اَمّا بَعْدُ فَقَدْ کانَ مِنْ فَضْلِ اللّهِ عَلَی الْاَنـامِ اِنْ اَغْنـاهُمْ بِالْحَلالِ عَنِ الْحَرامِ فَقالَ سُبْحانَهَ وَاَنْکِحُو الْاَیامی مِنْکُمْ وَالصّالِحینَ مِنْ عِبادِ کُمْ وَامائِکُمْ اِنْ یَکُونُوا فُقَرآء یُغْنِهِمُ اللّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللّهُ واسِعٌ عَلیمٌ.

سایر خطبه های طولانی در کتب مبسوطه مذکور است واین رساله گنجایش ذکر آنها را ندارد و در باب آداب صیغه نکاح رساله جدائی تاءلیف کردم .

فصل چهارم

در بیان آداب زفاف و مجامعت

بدانکه زفاف کردن در وقتی که ماه در برج عقرب باشد یا تحت الشعاع باشد مکروه است و جماع کردن در فرج زن در وقتی که حایض باشد یا با خون نفاس باشد حرام است و ازمابین ناف تا زانو از ایشان تمتع بردن مکروه است و بعد از پاک شدن و

پیش از غسل کردن جماع را نیز بعضی حرام میدانند و احوط اجتنابست مگر آنکه ضرورتی باشد پس امر کند زن را که فرج را بشوید و با او مقاربت کند و زن مستحاضه اگر غسل وسایر اعمالیکه او را میباید کرد بجا آورد با او جماع میتوان کرد ودر وطی دبر زن خلافست بعضی حرام میدانند و اکثر علماء مکروه میدانند و احوط اجتناب است و بهتر آنست با زن خود که جماع کند وآزاد باشد منی خود را بیرون فرج نریزد و بعضی علماء حرام میدانند بیرخصت زن و در کنیز باکی نیست .

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که نباید مرد رادخول کردن بزن خود در شب چهارشنبه .

حضرت امام موسی علیه السلام فرمود که هر که جماع کند با زن خود در تحت الشعاع پی با خود قرار دهد افتادن فرزند را از شکم پیش از آنکه تمام شود.

حضرت صادق علیه السلام فرمود که جماع مکن در اول ماه و میان ماه و آخر ماه که باعث این میشود که فرزند سقط شود و نزدیکست که اگر فرزندی بهم رسد دیوانه باشد یا صرع داشته باشد نمی بینی کسی را که صرع می گیرد اکثر آنست که یا در اول ماه یا در آخر ماه میباشد.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که هر که جماع کند با زن خود در حیض پس فرزندیکه بهم رسد مبتلا شود بخوره یا پیسی پس ملامت نکند مگر خود را.

حضرت صادق علیه السلام فرمود که دشمن ما اهلبیت نیست مگر کسیکه والدازنا یا مادرش در حیض باو حامله شده باشد.

در چندین معتبر از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که چون کسی خواهد بازن خود جماع کند بروش مرغان بنزد او نرود بلکه اول با او دست بازی و خوش طبعی بکند و بعد از آن جماع بکند.

در حدیث صحیح از حضرت صادق علیه السلام منقول است که در وقت جماع سخن مگوئید که بیم آنست فرزندی که بهم رسد لال باشد و در آن وقت نظر بفرج زن مکنید که بیم آنست فرزندی که بهم رسد کور باشد ودر روایات دیگر از آنحضرت منقول است که باکی نیست نگاه کرده بفرج در وقت جماع .

در چندین حدیث معتبر وارد شده است که مرد و زن در حالتی که خضاب بحنا و غیر آن بسته باشند جماع نکنند.

از حضرت امام موسی علیه السلام پرسیدند که اگر در حالت جماع جامه از روی مرد وزن دور شود چیست ؟ فرمود باکی نیست باز پرسیدند اگر کسی فرج زنرا ببوسد چون است ؟ فرمود باکی نیست .

از حضرت صادق علیه السلام پرسیدند که اگر کسی زن خود را عریان کند و باو نظر کند چونست ؟ فرمود که مگر لذتی از این بهتر میباشد و پرسیدند که اگر بدست و انگشت با فرج زن و کنیز خود بازی کند چونست ؟ فرمود باکی نیست اما بغیر اجزای بدن خود چیزی دیگر در آنجا نکند. و پرسیدند که آیا میتواند درمیان آب جماع بکند فرمود باکی نیست .

در حدیث صحیح از حضرت امام رضا علیه السلام پرسیدند ازجماع کردن در حمام فرمود باکی نیست .

حضرت صادق علیه السلام فرمود که مرد با زن و کنیز خود جماع نکند در خانه که طفل باشد که آن طفل زناکار میشود یا فرزندیکه از ایشان بهمرسد زناکار باشد.

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که فرمود بحق آن خداوندی که جانم در فبضه قدرت اوست اگر شخصی با زن خود جماع کند ودر آن خانه شخصی بیدار باشد که ایشان را ببیند یا سخن و نفس ایشان را شنود فرزندی که از ایشان بهم رسد رستگار نباشد وزناکار باشد.

چون حضرت امام زین العابدین علیه السلام اراده مقاربت زنان مینمودند خدمتکاران را دور می کردند و درها را میبستند و پرده ها را می انداختند.

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که کسی با کنیزی جماع کند و خواهد که با کنیز دیگر پیش از غسل جماع کند، وضو بسازد.
در حدیث صحیح وارد شده است که باکی نیست باکنیز و طی کند و در خانه دیگری باشد که بیند وشنود و مشهور میان علماء آنست که باکی نیست که مرد در میان دو کنیز خود بخوابد اما مکروهست که در میان دو زن آزاد بخوابد.
در حدیث موثق از حضرت صادق علیه السلام منقول است که باکی نیست مرد میان دو کنیز و دو آزاد بخوابد وفرمود کراهت دارد مرد روبقبله جماع کند و در حدیث دیگر از آنحضرت پرسید که آیا مرد عریان ، جماع میتواند کرد، فرمودند که نه ، و روبقبله و پشت بقبله جماع نکند و در کشتی جماع نکند.
حضرت امام موسی علیه السلام فرمود دوست نمیدارم کسیکه در سفر آب نیابد برای غسل کردن جماع کند مگر آنکه خوف ضرری داشته باشد بر خود و بعضی از علماء قایل بحرمت شده اند.
حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از آنکه کسیکه محتلم شده باشد پیش از آنکه غسل کند جماع کند و فرمود اگر بکند و فرزندی بهم رسد دیوانه باشد ملامت نکند مگر خود را.
حضرت صادق علیه السلام فرمود مکروه است جنب شدن در وقتیکه آفتاب طلوع میکند و زرد میباشد و همچنین در زردی آفتاب وقت فرو رفتن .
حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام فرمود که مستحب است در شب اول ماه رمضان جماع کردن و از ابوسعید خدری منقول است که حضرت رسالت پناه وصیت نمود بحضرت امیرالمؤ منین علیه السلام یا علی چون عروسی داخل خانه تو شود کفشهایش را بکن تا بنشیند و پاهایش را بشو و آن آب را از درخانه تا منتهای خانه بپاش چون چنین کنی خدا هفتاد هزار نوع رحمت بر تو بفرستد که بر سر عروس فرود آید تا آنکه آن برکت بهر گوشه آن خانه برسد و ایمن گردد عروس از دیوانگی و خوره و پیسی تا در آن خانه باشد. و منع کن عروس را تا هفت روز از خوردن شیر وسرکه و گشنیز و سیب ترش پس حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام گفت یا رسول اللّه بچه سبب منع کنم او را اینها؟ فرمود زیرا که رحم بسبب خوردن اینها سرد و عقیم میشود و فرزند نمی آورد و حصیریکه در ناحیه خانه افتاده باشد بهتر است از زنی که فرزند از او بوجود نمیآید، پس فرمود که : یا علی جماع مکن با زن خود در اول ماه و میان ماه که دیوانگی و حوره و خبط دماغ راه می یابد بآنزن و فرزندانش . یا علی جماع مکن بعد از پیشین که اگر فرزندی بهم رسد احول خواهد بود. یا علی در وقت جماع سخن مگو که اگر فرزندی حاصل شود ایمن نیستی که لال باشد و نگاه نکند احدی بفرج زن خود و چشم بپوشد در آنحالت که نظر کرده بفرج در آنحالت باعث کوری فرزند میشود. یا علی بشهوت و خواهش زن دیگری با زن خود جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد مخنث یا دیوانه باشد. یا علی هر که جنب با زن خود در فراش خوابیده باشد قرآن نخواند که میترسم آتشی از آسمان بر هر دو نازل شود و بسوزاند ایشان را. یا علی جماع مکن با زن خود مگر آنکه تو دستمالی از برای خود داشته باشی و او دستمالی از برای خود داشته باشد و هر دو خود را به یک دستمال پاک نکنید که دشمنی در میان شما پیدا میشود و آخر بجدائی میکشد. یا علی ایستاده با زن خود جماع مکن آن فعل خران است و اگر فرزندی بهم رسد مانند خران بر رختخواب بول میکند.
یا علی در شب عید فطر جماع مکن که اگر فرزندی بوجود آید شر بسیار از او بظهور آید. یا علی در شب عید قربان جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد شش انگشت یا چهار انگشت در دست داشته باشد. یا علی در زیر درخت میوه دار جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد جلاد و کشنده مردم باشد یا رئیس و سرکرده ظلم باشد.

یا علی در برابر آفتاب جماع مکن مگر آنکه پرده بیاویزی که اگر فرزندی بوجود آید همیشه در بدحالی و پریشانی باشد تا بمیرد. یا علی در میان اذان و اقامه جماع مکن که اگر فرزندی بوجود آید جری باشد در خون ریختن . یا علی چون زنت حامله شود با او جماع مکن بی وضو که اگر چنین کنی فرزندی که بهم رسد کوردل و بخیل باشد. یا علی در شب نیمه شعبان جماع مکن که اگر فرزندی حاصل شود شوم باشد و در رویش نشان سیاهی باشد. یا علی در روز آخر ماه شعبان جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد عشار و یاور ظالمان باشد و هلاک بسیاری از مردم بر دست او بود. یا علی بر پشت بام جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد منافق و ریا کننده و صاحب بدعت باشد. یا علی چون بسفری بروی در آنشب که میروی جماع مکن که اگر فرزندی بوجود آید مالش را بنا حق صرف کند و اسراف کنندگان برادر شیاطین اند و اگر بسفری روی که سه روزه راه باشد جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد یاور ظالمان باشد. یا علی در شب دوشنبه جماع بکن که اگر فرزندی بهم رسد حافظ قرآن و راضی بقسمت خدا باشد.

یا علی اگر جماع کنی در شب سه شنبه و فرزندی بهم رسد بعد از سعادت اسلام او را روزی شود و دهانش خوشبو ودلش رحیم و دستش جوانمرد و زبانش از غیبت و بهتان پاک باشد. یا علی اگر جماع کنی در شب پنجشنبه و فرزندی بهم رسد حاکمی از حکام شریعت یا عالمی از علماء باشد و اگر در روز پنجشنبه وقتی که آفتاب در میان آسمان باشد نزدیکی کنی با زن خود و فرزندی بهم رسد شیطان نزدیک او نشود تا پیر شود و خدا او را روزی میکند سلامتی در نیا و دین . یا علی اگر جماع کنی در شب جمعه و فرزندی بهم رسد خطیب و سخنگو باشد و اگر در روز جمعه بعد از عصر جماع کنی و فرزندی بهم رسد از دانایان مشهور باشد و اگر جماع کنی در شب جمعه بعداز نماز خفتن امید هست آن فرزند از ابدال باشد. یا علی در ساعت اول شب جماع مکن که اگر فرزندی بهم رسد ایمن نیستی که ساحر باشد و دنیا را بر آخرت اختیار نماید. یا علی این وصیت را از من بیاموز چنانچه از جبرئیل آموختم .

در حدیث معتبر منقول است که در روز عقد فاطمه صلوات اللّه علیها حقتعالی امر فرمود سدرة المنتهی را که آنچه داری فرو ریز برای نثار حضرت فاطمه پس آنچه داشت از مروارید و مرجان و جواهر براهل بهشت نثار کرد پس حوران نثار را بردند و تا روز قیامت مفاخرت میکنند و بهدیه بیکدیگر میفرستند و میگویند که این نثار حضرت فاطمه است و در شب زفاف استر اشهب حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم را آوردند و قطیفه بر روی آن انداختند و حضرت فرمود که ای فاطمه سوار شو و سلمان لجام استر را میکشید وحضرت رسول از عقب روان شد ودر اثنای راه صدای ملائکه بگوش مبارک حضرت رسید جبرئیل با هزار ملک و میکائیل با هزار ملک فرود آمدند و گفتند که حقتعالی ما را بجهۀ زفاف حضرت فاطمه فرستاده است پس جبرئیل و میکائیل اللّه اکبر میگفتند و ملائکه با ایشان موافقت می نمودند و باین سبب سنت شد که در شب زفاف اللّه اکبر بگویند.

در روایت دیگر منقول است که شخصی بحضرت صادق علیه السلام عرض کرد که ما طعامها بعمل می آوریم و بسیار پاکیزه و خوشبو میکنیم وبوی طعام عروسی از هیچ طعامی نمیآید فرمود زیرا که برطعام عروسی نسیم بهشت میوزد چون طعامی است که برای حلال مهیا میشود.

در احادیث معتبره وارد شده است که سنتست عروسی در شب واقع شود و طعام در چاشت پخته شود و در بعضی از اخبار وارد شده است که نثار عروسی را میتوان برداشت اما چون غارت میکنند و ازیکدیگر می ربایند کراهت دارد و علما گفته اند وقتی جایز است برداشتن که بقرائن معلوم باشد که صاحبانش راضی اند که مردم بردارند.

از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که هر گاه شما را بعروسی بطلبند دیر بروید زیرا که دنیا را بیاد شما میآورد

وچون شما را بجنازه بخوانند زودتر بروید چون آخرت را بیاد شما می آورد.
در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از جماع کردن در زیر آسمان و بر سر راه که مردم تردد کنند و فرمود که هر که در میان راه جماع کند خدا و ملائکه و مردم او را لعنت کنند.
حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که بیاموزید از کلاغ سه خصلت را:جماع کردن پنهان و بامداد بطلب روزی رفتن و بسیار حذر کردن .
حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام فرمود که هر گاه کسی خواهد با زن خود نزدیکی کند تعجیل نکند که زنان راکارها میباشد پیش از جماع و هر گاه کسی زنی ببیند و خوشش آید پس برود با اهل خود جماع کند که آنچه با این هست با آن هم هست و شیطان را بر دل خود راه ندهد و اگر زنی نداشته باشد دو رکعت نماز بکند و حمد خدا را بسیار بگوید وصلوات بر محمدوآل محمد بفرستد پس از فضل خدا زنی سئوال کند که البته باو عطا میفرماید آنچه او را حرام بی نیاز گرداند.
در حدیث معتبر از حضرت رسول منقول است که چون مرد وزن جماع کنند عریان نشوند مانند دو خر زیرا که اگر چنین کنند ملائکه از ایشان دور میشوند.
در حدیث معتبر دیگر از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که جایز نیست جماع کردن با دختر پیش از آنکه نه سال تمام شود پس اگر بکند وعیبی رسد بآن زن ضامن است .
در حدیث معتبر دیگر منقول است که مکروه است جماع کردن میان طلوع صبح تا طلوع آفتاب و از وقت فرو رفتن آفتاب تا بر طرف شدن سرخی طرف مغرب و در آن روزی که در آن روز آفتاب بگیرد و در شبیکه در آنشب ماه بگیرد و در شب یا روزیکه درآن باد سیاه یا باد سرخ یا باد زرد حادث شود واللّه اگر جماع کند در این اوقات پس او را فرزندی بهم رسد نبیند در آن فرزند چیزی را که دوست دارد زیرا که آیات غضب الهی را سهل شمرده . در فقه الرضا مسطور است که چون بعد از غسل دادن میت پیش از آنکه غسل کنی خواهی که جماع کنی وضو بساز بعد از آن جماع بکن .
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که هرگاه کسی را دردی در بدن بهم رسد یا حرارت بر مزاجش غالب شود پس با زن خود جماع کند تا ساکن شود.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هر که درحالت خضاب با زن خود جماع کند فرزندیکه بهم رسد مخنث باشد.
حضرت امام محمدباقر علیه السلام فرمود که زن آزاد را در برابر زن آزاد دیگر جماع مکن اما کنیز را در برابر کنیز دیگر جماع کردن باکی نیست .
در حدیث صحیح از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که حضرت صادق علیه السلام هرگاه بعد از جماع و پیش از غسل اراده جماع میکردند وضو می ساختند.
در روایت دیگر منقول است که اگر کسی انگشتری با او باشد که برآن نام خدا نقش کرده باشند جماع نکند.
حدیث صحیح از حضرت امام محمد باقر منقول است که چون عروس را بنزد تو بیاورند بگو که پیش از آن ، وضو بسازد و تو هم وضو بساز و دو رکعت نماز بکن و بگو که او را نیز امر کنند که دو رکعت نماز بگذارد پس حمد الهی بگو و صلوات بر محمد وآل محمد بفرست پس دعا کن و امرکن آن زنان را که با او آمده اند آمین بگویند و این دعا بخوان :اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنی اءلْفَها وُ وُدَّها وَ رضاها وَ ارْضِنی بِها وَاجْمَعْ بَیْنَنا بِاَحْسَنِ اِجْتِماعٍ وَ اَنَسَ اِئْتِلاف فَاءَنَّکَ تُحِبُّ الْحَلالَ وَ تَکْرَهُ الْحَرامَبعد از آن فرمود که بدان الفت از جانب خداست و دشمنی از جانب شیطان است و میخواهد که آنچه را که خدا حلال گردانیده مکروه طبع مردم گرداند.

در حدیث حسن از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که چون در شب زفاف بنزد عروس بروی موی پیشانیش را بگیر و روبقبله آور و بگو اَللّهُمَّ بِاَمانَتِکَ اَخَذْتُها وَ بِکَلِماتِکَ اِسْتَحْلَلْتُها فَاِنْ قَضَیْتَ لی مِنْها وَلَدافَاجْعَلْهُ مُبارَکا تَقیا مِنْ شیعَةِ آلِ مُحَمَّدٍ وَلا تَجْعَلْ لِلشَّیطانِ فیهِ شَرَکا وَلانَصیبا.

در حدیث معتبر دیگر از آنحضرت منقول است که دست بر بالای پیشانیش بگذار و بگو:اَللّهُمَّ عَلی کِتابِکَ تَزَوَّجْتُها وَ فی اَمانَتِکَ اَخَذْتُها وَ بِکَلِماتِک اِسْتَحْلَلْتُ فَرْجَها فَاِنْ قَضَیْتَ لی فی رَحِمَها شَیْئا فَجْعَلْهُ سَوّیا وَ لا تَجْعَلْهُ شرَکَ شَیْطانٍ راوی پرسید فرزند چگونه شرک شیطان میشود فرمود که اگر در وقت جماع نام خدا ببرند شیطان دور میشود و اگر نبرند ذَکَر خود را با ذَکَر آنشخص داخل میکند پس جماع از هر دو میباشد و نطفه یکی است پرسید که بچه چیز میتوان دانست که شیطان در کسی شریک شده است ؟ فرمود که هر که ما را دوست میدار شیطان در او شریک نشده است و هر که دشمن ماست شیطان او را شریک شده است .

بر ابن مضمون احادیث از طرق عامه و خاصه بسیار وارد شده است .

از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که در وقت زفاف این دعا را بخواند:اَللّهُمَّ بِکَلِماتِکَ اِسْتَحْلَلْتُها وَبِاَمانَتِکَ اَخَذْتُها اَللّهُمَّ اجْعَلْها وَلُودا وَدُودا لاتَفْرَکْ تَاءکُلُ مِمّاراحَ وَلاتَسْئَلُ عَما سَرَحَ.

در روایت معتبر دیگر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که این دعا بخواند:بِکَلِماتِ اللّهِ اسْتَحْلَلْتُ فَرْجَها وَفی اَمانَةِ اللّهِ اَخَذْتُها اَللّهُمَّ اِنْ قَضَیْتَ لی فی رَحِمَها شَیْئا فَاجْعَلْهُ بارّا تَقیا وَاجْعَلْهُ مُسْلِما سَوّیا وَلا تَجْعَلْ فیهِ شَرَکا لِلشَّیطانِ.

در حدیث دیگر از آنحضرت منقول است که حضرت شریک شدن شیطان را در نطفه آدمی بیان کردند و بسیار عظیم شمردند راوی گفت که چه باید کرد که این واقع نشود فرمود که هرگاه اراده جماع داشته باشی بگو بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمنِ الرَّحیمِ الَّذی لااِلهَ اِلاّ هُوَ بَدیعُ السَّمواتِ وَالْاَرْضِ اَللّهُمَّ اِنْ قَضَیْتَ مِنّی فی هذه اللَّیْلَةَ خَلیفةً فَلا تَجْعَلْ لِلشَّیطانِ فیهِشَرَکا وَلا نَصیبا وَلا حَظّا وَاجْعَلْهُ مُؤْمِنا مُخْلِصا مُصَفّی مِنَ الشَّیط انِ وَرِجْزِهِ جَلَّ ثَناؤُکَ.

در حدیث دیگر فرمود که چون خواهد که شیطان شریک نشود بگوید بِسْمِاللّه وپنان ببرد بخدا از شرشیطان .

از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که چون کسی اراده جماع داشته باشد بگوید بِسْمِ اللِ وَبِاللّهِ اَللّهُمَّ جَنِّبْنی الشَّیطانِ وَجَنِّبِ الشّیطانِ ما رَزَقْتَنی پس اگر فرزندی بوجود آید شیطان هرگز باو ضرر نرساند.

از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که چون اراده جماع کنی ایندعا بخوان : اَللّهُمَّ ارْزُقْنی وَلَدا وَاجْعَلْهُ تَقّیا زَکیّا لَیْسَ فی خَلْقِهِ زیادَةٌ وَلانُقْصانٌ وَاجْعَلْ عاقِبَتَهُ اِلی خَیْرٍ.

فصل پنجم

در بیان حق زن و شوهر بر یکدیگر واحکام ایشان

از حضرت امام محمد باقر علیه السلام و امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که حق تعالی برای زنان غیرت جایز نداشته است و از برای مردان غیرت قرارداده است زیرا که از برای مردان چهار زن و از متعه و کنیز آنچه خواهد حلال گردانیده است و از برای زن بغیر از یک شوهر حلال نکرده است اگر شوهر دیگر طلب کند یا اراده نماید نزد خدا زناکار است و غیرت و رشک نمیبرند مگر زنان بد و زنان مؤ منه صاحب رشک نمی باشند.

در حدیث معتبر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که فرمود رشک بردن زنان ازبسیاری دوستی ایشان است نسبت

بشوهران .
از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که گفتن مرد با زن خود که من ترا دوست میدارم هرگز از دل او بدر نمیرود.
در حدیث صحیح از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که زنی آمد بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم و گفت یا رسول اللّه چیست حق شوهر برزن فرمود لازم است که اطاعت شوهر بکند و نافرمانی او نکند و از خانه او بی رخصت او تصدق نکند و روزه سنت بی رحصت او ندارد و هر وقت ارده نزدیکی او کند مضایقه نکند اگر چه بر پشت پالان شتر باشد و از خانه او بی رخصت او بدر نرود و اگر بی رخصت بدر برود ملائکه آسمان و زمین و ملائکه غضب و ملائکه رحمت همه او را لعنت کنند تا بخانه برگردد گفت یا رسول اللّه حق کی بر مرد از همه کس عظیمتر است فرمود که حق پدر گفت حق کی بر زن از همه عظیمتر است فرمود که حق شوهر، پرسید که من بر شوهر آنقدر حق ندارم که او بر من دارد؟ فرمود که از صد تا یکی که آنزن گفت که قسم میخورم بآن خدائیکه ترا بحقیقت فرستاده است که هرگز شوهر نکنم .
در حدیث دیگر منقول است که زنی بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد وسؤ ال کرد از حق شوهر بر زن چیست فرمود که زیاده از آنستکه توان گفت پس فرمود که از جمله حقها آنستکه روزه سنت بی رخصت او ندارد واز خانه بی رخصت او بیرون نرود و بنیکوترین بوهای خوش خود را خوشبو کند و نیکوترین جامه های خود را بپوشد وببهترین زینتها خود ر ابیاراید و هر بامداد و شام خود را براو عرضه کند که اگر اراده جماع داشته باشد ابا نکند.
در حدیث دیگر فرمود که هیچ چیز بی رخصت او بکسی ندهد و اگر بده گناهش برای زنست و ثوابش برای شوهر و هیچ شب نخوابد که شوهر از او خشمناك باشد زن گفت هر چند شوهر بر او ظلم کرده باشد؟ فرمود که بلی .
حضرت صادق علیه السلام فرمود که هر زنیکه شب بسرآورد وشوهر از او آزرده باشد نمازش مقبول نباشد تا شوهر از او راضی باشد و هر زنی که بوی خوش برای غیر شوهر بکند نمازش مقبول نیست تا آن بوی خوش را از خود بشوید.
فرمود سه کسند که هیچ عمل ایشان به آسمان بالا نمیرود:غلام گریخته و زنی که شوهرش از او راضی نباشد و کسی که جامه خود را از روی تکبر بلند آویخته باشد.
در احادیث معتبره وارد شده است که جهاد مردان آنست که جان ومال خود را در راه خدا صرف کنند تا کشته شوند وجهاد زنان آنست که بر آزار شوهران و غیرت آوردن ایشان صبر کنند.
حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که اگر امر میکردم که کسی برای غیر خدا سجده کند هرآینه میگفتم که زنان برای شوهران سجده کنند و فرمود که زن نماز خود را طول ندهد برای آنکه منع کند شوهر را از آنچه از وی خواهد و فرمود که هرزنی که شوهر او را برای مجامعت بطلبد و او تاءخیر کند تا شوهر بخواب رود پیوسته ملائکه او را لعنت کنند تا شوهر بیدار شود.
در حدیث صحیح منقول است که زن از مال خود هم چیزی بیرخصت شوهر نمیتواند داد مگر حج یا زکوۀ یا نیکی به پدر و مادر یا صله واحسان بخویشان .
در حدیث صحیح از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هر زنیکه بشوهرش بگوید که من هرگز از تو نیکی ندیده ام ثواب عملهایش همه برطرف میشود.
در احادیث معتبره بسیار وارد شده است که حق زن بر مرد آنستکه او را سیر کند و بدنش را بپوشاند و اگر بدی کند بر او بخشد و عفو کند.

در حدیث دیگر منقول است که رو ترش نکند نزد او و یکروز نه یکروز روغن برای مالیدن باو بدهد و هر سه روز یکمرتبه گوشت برای او بیاورد و رنگ مانند حنا و وسمه هر شش ماه یکبار باو بدهد و در هر سال چهار جمامه اش بده دو از برای زمستان دواز برای تابستان وباید که خانه اش را خالی نگذارد از روغن برای مالیدن سر و از سرکه و زیت و روزی یکمن کهنه قوت باو بدهد و میوه ها که همه کس خورند باو بخوراند ودر عیدها زیاده از اوقات دیگر خوردنی برای او بگیرد.

از حضرت صادق منقول است که بترسید از خدا در حق دو ضعیف : یتیمان و زنان .

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که بهترین شما آنکسی است که با زنان بهتر سلوک کند وفرمود که عیال مرد اسیران اویند و محبوبترین بندگان نزد خدا کسی است که احسان باسیران خود بیشتر بکند.

حضرت صادق فرمود که موجب هلاک صاحب مروتست که در شهری که زنش در آنشهر باشد شب در خانه دیگر بخوابد و نزد او نیاید.

حضرت امیرالمؤ منین وصیت فرمود بحضرت امام حسن علیه السلام که زینهار مشورت با زنان مکن ، راءی ایشان ضعیف و عزم ایشان سست است وایشانرا پیوسته در پرده بدار و بیرون مفرست و تا توانی چنان کن که بغیر از تو مردی را نشناسند و بایشان خدمتی بغیر آنچه متعلق بخودشان دارد مگذار که این از برای حال ایشان و خوشنودی ایشان حسن و جمال ایشان بهتر است زیرا که زن گلی است خدمتکار نیست وهمچنین خودش را گرامی دار و سخنش را در حق دیگران قبول مکن و خود را بسیار بدست او مده .

در حدیث معتبر از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که زنانرا در غرفه وبالاخانه جا مدهید وچیزی نوشتن بایشان میاموزید و سوره یوسف را تعلیم ایشان مکنید و چرخ رشتن بیاد ایشان بدهید و سوره نور را بایشان تعلیم کنید.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از آنکه زنانرا برزین سوار کنند و فرمود که در نیکی اطاعت زنان مکنید تا آنکه بطمع نیفتد در امر کردن بشما ببدیها بخدا پناه برید از بَدان ایشان و از نیکانشان در حذر باشید.

حضرت امام محمد باقر فرمود که رازی بایشان مگوئید و در باره خویشان شما آنچه گویند اطاعت مکنید.

حضرت امیرالمؤ منین فرمود که مردیکه کارهای او را زنی تدبیر کند ملعونست .

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم چون اراده جنگ داشتند با زنان خود مشورت میکردند و آنچه ایشان می گفتند خلاف آن میکردند.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه و آله وسلّم فرمود که هر که اطاعت زن خود بکند خدا او را سرنگون در جهنم اندازد گفتند یا رسول اللّه این اطاعت کدام است ؟ فرمود که از او رخصت طلبد که برای سیر بحمامها و عروسیها و عیدها و عزاها برود و او رحصت بدهد و جامه های نازک از او طلبد که در بیرون بپوشد و برای او بگیرد.

در حدیث دیگر فرمود که مثل چنین مثل استخوان کج پهلوست اگر او را بحال خود می گذاری منتفع میشوی و اگر میخواهی که راست کنی میشکند پس صبر کن بر ناخوشیهای ایشان و بدانکه از جمله حقوق زن بر مرد آنستکه هر چهار ماه یکمرتبه با او جماع کند اگر حاضر باشد و عذری نداشته باشد و این واجبست و اگر چند زن داشته باشد و پیش یکزن یکشب بخوابد واجب است که پیش آنهای دیگر هر یک ، یک شب بخوابد و جمعی را اعتقاد آنستکه مطلقا واجبست که پیش هرزنی هر چهار شب یکشب بخوابد خواه یکزن داشته باشد و خواه زیاده و این احوط است و در کنیز ومتعه اینها واجب نیست اما بهتر آنست که کنیزی که داشته باشد یا خود دفع شهوت او بکند یا او را بشوهر دهد و در بعضی اخبار وارد شده است که اگر نکنند و آنها زنا کنند گناهش بر اوست و مشهور میان علماءِ آنست که اگر کسی زنی داشته باشد و زن دیگر بخواهد اگر

باکره است تا هفت شب مخصوص اوست واگر غیر با کره است تاسه روز.

فصل ششم

در بیان دعاهای طلب فرزند و فضیلت آن

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است فرزند صالح گلیست از گلهای بهشت و فرمود که از سعادت آدمی فرزند صالح است و فرمود که فرزند بسیار بهم رسانید که من ببسیاری شما در قیامت مباهات خواهم کرد.
حضرت امیرالمؤ منین فرمود بیماری ای که بفرزند برسد کفاره پدر و مادر او است .
در حدیث صحیح منقول است که روزی جبرئیل نازل شد و حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود دو طفل ما آزار داشتند و بگریه ایشان متاءذی شدیم جبرئیل گفت که یا محمد حق تعالی برای فرزندان شما شیعه چند برانگیزد که چون اطفان ایشان گریه کنند تا هفت سال گریه ایشان لااِلهَ اِلاّ اللّهُ باشد و چون هفت سال بگذرد گریه ایشان طلب آمرزش باشد برای پدر و مادر پس چون بحد بلوغ برسند پدر و مادر در ثواب ایشان شریک باشند و در گناهشان شریک نباشند.
از حضرت رسول منقول است که زن از روزیکه حامله میشود تا وضع حملش میشود تا فرزند را از شیر باز میگیرد مثل ثواب کسی دارد که در سر حد کافران مرابطه نماید و دفع ایشان از مسلمانان کند و اگر در این مابین بمیرد ثواب شهیدان را دارد.
در حدیث صحیح از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که عیسی بقبری گذشت که صاحبش را عذاب میکردند پس در سال دیگر بهمان قبر گذشت صاحبش را عذاب نمیکردند، از آنحال سئوال کرد از پروردگار خود وحی باو رسید که در این سال فرزند شایسته از او بحد بلوغ رسید و راهی را اصلاح کرد و یتمی را جا داد باین سبب او را بکرده فرزندش آمرزیدم پس حضرت فرمود میراثی که از برای خدا از بنده میماند فرزندیست که بعد از او عبادت خدا کند.
در روایت دیگر منقول است که کسیکه بی فرزند بمیرد گویا هرگز در میان مردم نبوده است و کسیکه بمیرد فرزندی از او بماند گویا نمرده است .
در حدیث معتبر از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که حقتعالی بردختران مهربانتر است از پسران و هر مردیکه منادی برساند بزنیکه با او خویشی داشته باشد و محرم او باشد خدااو را در قیامت شاد گرداند و حضرت صادق علیه السلام فرمود که دختران حسناتند و پسران نعمتند و خدا بر حسنه ثواب میدهد و از نعمت سؤ ال میکند.
آنحضرت یکی از اصحاب خود را فرمود که شنیده ام دختری بهمرسانیده و نمیخواهی او را چه ضرر دارد بتو؟ گلی است بو میکنی او را روزیش برخداست و حضرت رسول پدر دختران بود.
در حدیث دیگر فرمود که حضرت ابراهیم از پروردگار خود که سئوال کرد دختری او را روزی کند که بعد از مرگ بر او گریه کند فرمود که هر که آرزوی مرگ دختران کند و بمیرند ثواب نداشته باشد و در قیامت نزد خدا عاصی باشد.
در حدیث دیگر منقول است که شخصی نزد حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نشسته بود خبر باو رسید که دختر برای او متولد شده است رنگش متغبر شد حضرت فرمود که زمین او رابرمیدارد و آسمان براو سایه میافکند و خدا روزیش میدهد و گلیست او را می بوئی پس روبه اصحاب خود کردند و فرمودند که هر که یک دختر دارد بارش گرانست و هر که دو دختر دارد بخدا سوگند که بفریاد او برسید وکسی که سه دختر داشته باشد جهاد و سایر آزارها را از او بردارید و کسیکه چهار دختر داشته باشد ای بندگان خدا او را یاری کنید ای بندگان خدااو قرض بدهید ای بندگان خدا باو رحم کنید.

در حدیث صحیح دیگر ازآنحضرت منقول است که هر که سه دختر یا سه خواهر را نفقه دهد او را بهشت واجب میشود بعد از آن فرمود که هر که دو تا یا یکی را هم نفقه دهد بهشت او را واجب شود.
از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که هرگاه کسی را فرزند دیر بهمرسد این دعا را بخواند:اَللّٰهُمَّ لا تَذَرْنی فَرداً وَاَنْتَ خَیْرُ الْوارِثینَ وَحیداً وَحْشاً فَیَقْصُرُ شُکْری عَنْ تَفَکُّری بَلْ هَبْ لی عاقِبَةَ صِدْقٍ ذُکُوراً وَ اَناثاً آنَسُ بِهِمْ مِنَ الْوَحْدَةِ وَاَسْکُنُ اِلَیْهِمْ مِنَ الْوَحْدَةِ وَاَشْکُرُکَ عِنْدَ تَمامِ النِّعْمَةِ یا وَهّابُ یا عَظیمُ یا مُعْظِمْ ثُمَّ اَعْطِنی فی کُلِّ عافِیَةٍ شُکْراً حَتّی تُبَلِّغَنی مِنْها رِضْوانَکَ فی صِدْقِ الْحَدیثِ وَاَداءِ الْاَمانَةِ وَ وَفاءٍ بِالْعَهْدِ.
در حدیث حسن دیگر فرمود که برای طلب فرزند در سجده این دوآیه را بخواند رَبِّ هَبْ لی مِنْ لَدُنْکَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً اِنَّکَ سَمیعُ الدُّعاءِ رَبِّ لاتَذَرْنی فَرْداً وَاَنْتَ خَیْرُ الْوارِثینَ.
و در روایت دیگر فرمود که هر که خواهد زنش حامله شود بعداز نماز جمعه دو رکعت نماز بکند و رکوع و سجود را طول بدهد پس بگوید:اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْاَلُکَ بِماسَاَلَکَ بِهِ زَکَرِیّا رَبِّ لا تَذَرْنی فَرْداً وَاَنْتَ خَیْرُ الْوارِثینَ اَللّٰهُمَّ هَبْ لی مِنْ لَدُنْکَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً اِنَّکَ سَمیعُ الدُّعاءِ اَللّٰهُمَّ بِاِسْمِکَ اِسْتَحْلَلْتُها وَفی اَمانَتِکَ اَخَذْتُها فَاِنْ قَضَیْتَ فی رَحِمَها وَلَداًفَاجْعَلْهُ غُلاماً مُبارَکاً زَکِیاً وَلا تَجْعَلْ لِلشَّیطانِ فیهِ شَرَکاً وَلانَصیباً.
در روایت دیگر منقول است که ابرش کلبی بحضرت امام محمد باقر علیه السلام عرض کرد که مرا فرزند نمیشود فرمود که در هر روز یا هر شب صد مرتبه استغفار کن و بهتر آنستکه اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ رَبّی وَاَتُوبُ اِلَیهِ بگوید. در حدیث دیگر از آنحضرت منقول است که هر صبح و شام هفتاد نوبت سُبْحانَ اللّٰهِ پس ده نوبت اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ رَبّی وَاَتُوبُ اِلَیهِ پس نُه نوبت سُبْحانَ اللّٰهِ پس یک نوبت اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ رَبّی وَاَتُوبُ اِلَیهِ بگوید راوی میگوید که جمع کثیر باین عمل مداومت کردند و فرزندان بسیار بهم رسانیدند و در هر یک از این ها بگفتن اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ تنها اکتفا میتوان کرد. در روایت دیگر از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که از برای فرزند در هر سحر صد مرتبه استغفار بکن و اگر شبی فراموش کنی در وقت دیگر قضا کن وشخص دیگر بآنحضرت شکایت کرد که مرا فرزند نمیشود فرمود که چون اراده جماع کنی بگو اَللّٰهُمَّ اِنْ رَزَقْتَنی ذَکَراً سَمَّیْتُهُ مُحَمَّداً. در حدیث دیگر منقول است شخصی بخدمت امام رضا علیه السلام شکایت کرد که همیشه بیمارم و مرا فرزند نمیشود فرمود که در خانه خود صدا باذان گفتن بلند کن چنان کرد بدنش صحیح شد و فرزندان بسیار بهمرسانید. در حدیث دیگر از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که شخصی شکایت کرد که مرا فرزند نمیشود حضرت فرمود که چون خواهیکه به نزد زن خود بروی این سه آیه را بخوان انشاءِ اللّٰه خدا ترا فرزندی روزی میکند:وَذَا النّونِ اِذْ ذَهَبَ مُغاضِباً فَظَنَّ اَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَیهِ فَنادی فی الظُّلُماتِ اَنْ لااِلٰهَ اِلاّ اَنْتَ سُبْحانَکَ اِنّی کُنْتُ مِنَ الظّالِمینَ فَاسْتَجَبْنا لَهُ وَ نَجَّیْناهُ مِنَ الْغَمِّ وَکَذٰلِکَ نُنْجی الْمُؤْمِنینَ وَزَکَرِیّا اِذْ نادی رَبَّهُ رَبِّ لا تَذَرْنی فَرْداً وَاَنْتَ خَیْرُ الْوارِثینَ. در حدیث دیگر فرمود که هر که را فرزند نشود نیت کند که اگر مرا فرزند بشود علی نام خواهم کرد و اگر چنین کند خدا او را پسری روزی کند. از حضرت امام زین العابدین علیه السلام منقول است که هر که این دعا را بسیار بخواند هر چه خواهد از مال و فرزند و خیر دنیا و آخرت خدا باو عطا فرماید رَبِّ لا تَذَرْنی فَرْداً وَاَنْتَ خَیْرُ الْوارِثینَ وَاجْعَلْ لی مِنْ لَدُنْکَ وَلِیّاً یَرِثُنی فی حَیوتی وَیَسْتَغْفِرُلی بَعْدَ مَوْتی وَاجْعَلْهُ خَلْقاً سَوِیّاً وَلا تَجْعَلْ لِلشَّیطانِ فیهِ نَصیباً اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْتَغْفِرُکَ وَ اَتوبُ اِلَیکَ اِنَّکَ اَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحیمُ و از برای فرزند هفتاد مرتبه این دعا بخواند. از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هرگاه زنی را حملی باشد وچهار ماه بر او بگذرد روی او را بقبله کن و آیة الکرسی بخوان و دست بر پهلوی او بزن و بگو اَللّٰهُمَّ اِنّی قَدْسَمَّیْتُهُ مُحَمَّداً یعنی خدایا من او را محمد نام کردم چون چنین کند خدا آنفرزند را پسر گرداند پس اگر او را محمد نام کند مبارک باشد واگر نام نکند خدا اگر خواهد باو بخشد. در چند

حدیث معتبر وارد شده است که هر که زن او حملی داشته باشد وعزم کند که او را محمد یا علی نام کند او پسر شود. در حدیث دیگر آنستکه او را علی نام کن که عمرش درازتر باشد. در کتاب طب الائمه روایتکرده است که شخصی بخدمت حضرت امام محمد باقر علیه السلام شکایت کرد کمی فرزند را آنحضرت فرمود سه روز بعد از نماز صبح و نماز خفتن هفتاد مرتبه سُبْحانَ اللّهِ و هفتاد مرتبه اَسْتَغْفِرُاللّهِ بگو و بعد از آن این آیه را بخوان اِسْتَغْفِرُو اَربَّكُمْ اِنَّهُ كانَ غَفّارا يُرْسِلُ السّماءُ عَلْيكُم مِدْرارا وَ يُمِدُّكُمْ بِاَمْوالٍ وَبَنينَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ جَنّاتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ اَنْهارا پس در شب سیم با زن خود جماع کن که خدا پسریکه خلقتش درست باشد بتو عطا میفرماید. در کتاب نوادر الحکمه روایت کرده است که شخصی بنزد حضرت امام جعفر صادق علیه السلام آمد و گفت یابن رسول اللّه هشت دختر بهم رسانیده ام و روی پسری ندیده ام حضرت فرمود وقتیکه در میان پای زن بنشینی دست راست خود را بر جانب راست ناف زن بگذار و سوره اناانزلناه را هفت نوبت بخوان و بعد از آن جماع کن و چون اثر حمل ظاهر شود پس در شبها دست بر جانب راست ناف زن بگذار و هفت مرتبه سوره اناانزلناه را بخوان آن مرد گفت که چنین کردم و هفت پسر پی هم خدا بمن روزی کرد. از حضرت امام حسن منقول است که هر که فرزند خواهد باید که استغفار بسیار گوید.

فصل هفتم

در احکام ایام حمل و آداب روز ولادت و نام نهادن طفل

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که زن حامله بِه بخورد تا فرزندش خوشبوتر و رنگ فرزند صاف تر باشد.
بسند معتبر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که اول چیزیکه زن زائیده بخورد باید که رطب باشد چنانچه حقتعالی بحضرت مریم فرمود که بعد از زائیدن حضرت عیسی رطب بخورد گفتند که اگر وقت رطب نباشد چه کند؟ فرمود که نه دانه خرما از خرماهای مدینه بخورد و اگر نباشد نه دانه از خرماهئیکه باشد بخورد بدرستیکه حق تعالی میفرماید که بعزت و جلا خودم سوگند که هرزنی تازه زائیده که رطب بخورد فرزند او را بردبار گردانم .
در حدیث معتبراز حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که زنانرا بعد از ولادت فرزند خرمای برنی بخوارنید تا آنکه فرزند زیرک و بردبار شود.
در حدیث دیگر از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که بزنان حامله بخورانید کندر بدرستیکه طفل در شکم مادر کندر غذای او شود دلش محکم و عقلش زیاد میشود و اگر پسر باشد شجاع میشود و اگر دختر باشد سرینش بزرگ و بسبب این نزد شوهر عزیز میباشد.
در حدیث معتبر منقول است که حضرت علی بن الحسین صلوات اللّه علیه چون وقت ولادت زن میشد میفرمود که زنانرا خانه بیرون کنید که اول مرتبه نظر زن بر عورت طفل نیفتد.
منقول است که چون بآنحضرت بشارت فرزند میدادند نمیپرسید که پسر است یا دختر بلکه اول میپرسید که خلقتش درست است ؟ پس اگر میگفتند که درست است و عیبی در خلقتش نیست میفرمود اَلْحَمْدُالِلّهِ الَّذی لَمْ يَخْلُقْ مِنّی شَيْئا مشوها یعنی سپاس خداوند را که از من نیافرید فرزندیرا که قبیح و معیوب باشد.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که چون فرزند متولد شود بقدر عدسی از جاوشیر بگیر و در آب حل کن و دو قطره در بینی راست طفل و یکقطره در بینی چپش بریز و در گوش راستش اذان بگو و در گوش چپش اقامه بگو پیش از آنکه

نافش را ببرند که اگر چنین کنی هرگز ترس باو نرسد وام الصبیان او راضرر نرساند.
در حدیث دیگر فرمود که قابله با دیگری را بگوئید که اقامه در گوش راستش بگویند که هرگز ضرر جنیان باو نرسد ودیوانه نشود.
حضرت امام محمد باقر علیه السلام فرمود که کام طفل رابآب فرات بردارید و اقامه در گوشش بگوئید.
در روایت دیگر وارد شده است که کامش را بآب فرات و تربت امام حسین علیه السلام بردارید و اگر آب فرات نباشد بآب باران بردارید.
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که کام فرزندان خود را بخرما بردارید که حضرت پیغمبر صلّی اللّه علیه وآله وسلّم چنین کرد با امام حسن وامام حسن صلوات اللّه علیهما وحضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که هرکه فرزندی از او متولد شود باید که اذان در گوش راست او واقامه در گوش چپ او بگوید که نگاهدارنده او است از شر شیطان .
از حدیث ولادت حسنین صلوات اللّه علیهما ظاهر میشود که مکروه است طفل را در ابتدای ولادت در جامه زرد پیچیدن و سنتست که در جامه سفید پیچند.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که کام طفل خود را بتربت حضرت امام حسین علیه السلام بردارید که امام میدهد او را از دردها وبلاها.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که شخصی را تهنیت فرمود برای پسری که خدا باو عطا کرده بود و گفت رَزَقَکَ اللّهُ شُکْرَ الْواهِبِ وَبارَکَ لَکَ فی اَلْمَوهُوبِ وَبَلَغَ بِهِ اَشُدَّهُ وَرَزَقَکَ بِرَّهُ یعنی خدا روزی کند ترا شکر آن خداوندی که فرزند را بتو بخشیده است و برکت دهد برای تو در آنچه بتو بخشیده است واورا بنهایت قوت برساند و روزی کند تو را نیکی او یعنی بتو نیکوکار باشد و نزدیک باین عبارات .
بسند بسیار از حضرت امام حسن علیه السلام منقول است که ابن ادریس علیه الرحمهٔ در کتاب سرایر از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام روایت کرده است هر گاه برزن دشوار شود درد زائیدن بنویسد از برای او در پوست این آیات را و بریسمان ببندد بران راستش و چون وضع حمل بشود باز کن آیات این است بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمنِ الرَّحیم کَاءَنَّهُمْ یَوْمَ یَرَوْنَ ما یُوعَدُونَ لَمْ یَلْبَثُوا اِلاّ ساعَةً مِنْ نَهارٍ کَاءَنَّهُمْ یَوْمَ یَرَوَنَها لَمْ یَلْبَثُوا اِلاّ عَشَیّةً اَوْضُحاها اِذْقالَتْ اِمْرَاءَةُ عِمْرااِنِ رَبِّ اِنّی نَذَرْتُ لَکَ مافی بَطْنی مُحَرَّرا.
مؤ لف کتاب طب الائمه روایت کرده است که شخصی بخدمت حضرت امام محمد باقر علیه السلام آمد و گفت زن من از درد زائیدن مشرف برمردن شده است حضرت فرمود که برو این آیه را بر او بخوان فَاءَجائَها الْمَخاضُ اِلی جِذْعِ النَّخْلَةِ قالَتْ یالَیْتَنی مِتُّ قَبْلَ هذا وَکُنْتُ نَسْیا مَنْسیّا فَنادیها مِنْ تَحتِها اَلاّ تَحْزَنی قَدْ جَعَلَ رَبُّکِ تَحتَکِ سَرِیّا وَهُزّی اِلَیکِ بِجِذْعِ النَّخلَةِ تُساقِطْ عَلَیْکِ رُطَبا جَنِیّا پس بآواز بلند بگو وَاللّهُ اَخْرَجَکُمْ مِنْ بُطُونِ اءمَّهاتِکُمْ لا تَعْلَمُونَ شَیْئا وَجَعَلَ لَکُمُ السَّمْعَ وَاْلاَبصارَ وَاْلاَفْئِدَةَ لَعَلَّکُمْ تَشْکُرُونَ کَذلِکَ اخْرُجْ اَیُّها الطَّلَقُ اُخْرُجْ بِاِذْنِ اللّهِ چون بخوانی در ساعت نجات میابد بیاری خدا.
بسند دیگر از آنحضرت روایت کرده است که برای دشواری زائیدن این آیات را در ظرف پاکیزن بمشک و زعفران بنویسند و بآب چاه بشویند و بخورد آنزن بدهند و برشکم و فرجش بپاشند کَاءَنَّهُمْ یَوُمَ یَرَوْنَها لَمْ یَلْبَثُوا اِلاّ عَشیَّةً اَوْضُحاها کَاءَنَّهُمْ یَوْمَ یَرَوْنَ مایُوعَدُونَ لَمْ یَلْبَثُوا اِلاّ ساعَةً مِنْ نَهارٍ بَلاغٌ فَهَلْ یُهْلِکُ اِلاّ الْقَومُ الْفاسِقُونَ لَقَدْ کانَ فی قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِاُولی اْلاَلْبابِ ما کانَ حَدیثا یَفْتَری وَلکِنْ تَصْدیقَ الَّذی بَیْنَ یَدَیْهِ وَ تَفْصیلَ کُلِ شَیْئیٍ وَهُدًی وَرَحْمَةً لِقَومٍ یُؤْمِنُونِ.

بسند دیگر از حضرت صادق روایت کرده است که این آیات را از برای حامله در کاغذی بنویسد و در وقتیکه داخل شو در ماهیکه در آنماه وضع حمل او میشود و چیزی بر آن به پیچند اما گره نزنند وبر کمر آنزن بیندند چون چنین کنند درد و آزار زائیدن باو نرسد و بعد از زائیدن بزودی بگشایند و یک ساعت باو نگذارند آیات اینست اَوَلَمْ یَرَالَّذینَ کَفَرُوا اَنَّ السَّمواتِ وَالْاَرْضَ کانَتا رَتَقا فَفَتَقْناهُماوَجَعَلْنا مِنَ الْماءِکُلَّ شَیءٍ حَی اَفَلایُؤْمِنُونَ وَآیَةٌ لَهُمُ اللَّیْلُ نَسْلَخُ مِنْهُ النهاارَ فَاِذا هُمْ مُظْلِمُونَ وَالشَّمْسُ تَجْری لِمُسْتَقَرٍّ لَها تَقْدیرُ الْعَزیزِ الْعَلیمِ وَالْقَمَرُ قَدَّرْناهُ مَنازِلَ حَتّی عادَ کَالْعُرْجُونِ الْقَدیم لاالشَّمْسُ یَنْبَغی لَها اَنْ تُدْرِکَ الْقَمَرَ وَلا اللَّیْلُ سابِقُ النَّهارِ وَکُلٌّ فی فَلَکٍ یَسْبَحُونَ وَآیَةٌ لَهُمْ اَنّا حَمَلْنا ذُرِّیَتَهُمْ فی الْفُلِک الْمَشْحُونَ وَخَلَقْنا لَهُمْ مِنْ مِثْلِهِ مایَر کَبُونَ وَاِنْ نَشَاءْ نَغْرِقْهُمْ فَلا صَریخَ لَهُمْ وَلا هُمْ یُنْقَذُونَ اِلاّ رَحْمَةً مِنّا وَ مَتاعا اِلی حینٍ وَنُفِخَ فی الصُّورِ فَاِذا هُمْ مِنَ الْاَجْداثِ اِلی رَبِّهِمْ یَنْسلُونَ و درپشت کاغذ این آیات را بنویسد کَاَنَّهُمْ یَوْمَ یَرَوْنَ مایُوْعَدُونَ لَمْ یَلْبَثُوا اِلاّ ساعَةً مِنْ نَهارٍ بَلاغٌ فَهَلْ یَهْلِکُ اِلاّ الْقَوْمُ الْفاسِقُونَ کَاَنَّهُمْ یَوْمَ یَرَوْنَها لَمْ یَلْبَثُوا اِلاّ عَشِیَّةً اَوْضَحیها.

از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که راست ترین نامها نامی است که دلالت بر بندگی خدا کند مثل عبداللّه و بهترین نامها نام پیغمبران است .

از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که فرزند را در شکم مادرنام بگذارید و اگر نام نگذاری سقط میشود و در قیامت با پدر خود گوید که چرا مرا نام نگذاشتی و رسول خدا صلّی اللّه علیه وآله وسلّم محسن فرزند حضرت فاطمه را در شکم نام گذاشت و محسن آن فرزنداست که بعد از حضرت رسول هنوز در شکم بود که عمر علیه اللعنهٔ او را شهید کرد.

از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است که اول نیکی که پدر با فرزند خود میکند آنست که او را نام نیکی بگذارد.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که هر که چهار فرزند از برای او بوجود آید و هیچیک را بنام من مسمی نسازد مرا جفا کرده است .

در حدیث دیگر از امام موسی علیه السلام منقول است که فقر و بینوائی داخل خانه نمیشود که در آنخانه نام محمد یا احمد یا علی یا حسن یا حسین یا جعفر یا طالب یا عبداللّه یا فاطمه بوده باشد.

در حدیث معتبر منقول است که شخصی بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد و گفت : مرا پسری به هم رسیده است ، چه نام کنم ؟ او را فرمود که نام کن او را بهترین نامها نزد من که آن حمزه است .

از جابر منقول است که گفت با حضرت امام محمد باقر علیه السلام بخانه شخصی رفتم ، طفلی بیرون آمد حضرت از او پرسید که چه نام داری ؟ گفت محمد پرسیدند که چه کنیت داری ؟ گفت ابوعلی حضرت فرمود خود را از شیطان در حظیره محکمی در آورده بدرستیکه هرگاه شیطان میشنود که کسی او را آواز می کنند یا محمد یا علی آب میشود تا آنکه بشنود که کسی را آواز میکنند بنام یکی از دشمنان ما شاد میشود و فخر می کند.

در حدیث دیگر منقول است که شخصی بحضرت صادق علیه السلام گفت که خدا بمن پسری داده است فرمود که مبارک باشد چه نام کرده او را؟ گفت محمد حضرت سر را بجانب زمین فرمود آوردند و مکرر است محمد را می گفتند تا آنکه نزدیک شد که روی ایشان بزمین برسد پس فرمودند که جان خودم و فرزندانم و زنانم و پدر و مادرم و جمیع اهل زمین فدای حضرت رسول اللّه علیه وآله وسلّم باد چون او را چنین نام مبارکی کرده او را دشنام مده و او را مزن و بد باو مرسان و بدانکه هیچ خانه نیست که در آن اسم محمد باشد مگر آنکه هر روز آنخانه را مقدس و مطهر میگردانند.

در چندین حدیث وارد شده است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از نام گذاشتن باسم حکم و حکیم و خالد و مالک و فرمود که دشمن ترین نامها نزد خدا حارث و مالک و خالد است و نهی فرمود از چهار کنیت ابوعیسی و

ابوالحکم و ابومالك و ابوالقاسم در وقتی نام محمد باشد که نام و کنیت هر دو موافق حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نباشد.

در حدیث وارد شده است که یاسین نام نکند که مخصوص حضرت پیغمبر است .

از حضرت رسول منقول است که هر گروهی که جمع شوند برای مشورت و در میان ایشان کسی باشد که نامش محمد باشد یا حامد یا محمود یا احمد البته آنچه خیر است راءی ایشان بر آن قرار میگیرد. فرمود فرزندی را که محمد نام کنید او را گرامی دارید و جا از برای او در مجلس بگشائید و روبسوی او ترش مکنید و فرمود که هر اهل بیتی که در میان ایشان نام پیغمبری باشد البته حق تعالی هر روز صبح و پسین ملکی میفرستد که دعا کند برایشان بقدس و پاکی .

در فقه الرضا علیه السلام مذکور است که نام را در روز هفتم تعیین بکنید و بدانکه از جمله اعمالیکه در وقت ولادت سنت مؤ کد است غسل دادن طفل است و بعضی واجب میدانند و احوط آنست که نیت کند که غسل میدهم این طفل را از برای رضای خدا و سرش اول بشوید و بعد از آن جانب راستش را وبعد از آن جانب چپش را.

فصل هشتم

در عقیقه کردن و سر تراشیدن و آداب هر یک

بدانکه عقیقه فرزند سنت مؤ کد است بر کسیکه قادر بر آن باشد و بعضی از علماءِ واجب میدانند و بهتر آنستکه در روز هفتم واقع شود واگر تاءخیر کند تا بلوغ طفل بر پدر سنت است و بعد از بلوغ تا آخر عمر بر خودش سنت است .

در احادیث معتبره بسیار وارد شده است که عقیقه واجب است بر کسیکه او فرزندی بهم رساند.

در احادیث بسیار منقول است که فرزند در گرو عقیقه است یعنی اگر نکنند او در معرض مردن و انواع بلاها است .

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که عقیقه لازم است بر کسیکه غنی باشد وکسیکه فقیر باشد بعد از آنکه بهمرساند بکند و اگر بهم نرساند بر او چیزی نیست او اگر عقیقه برای او نکنند تا وقتیك قربانی برای او بکنند از عقیقه مجزیست .

در حدیث دیگر منقول است که از آنحضرت پرسیدند که ما طلب کردیم گوسفندی برای عقیقه و بدست نیامد چه میفرمائید تصدق کنیم قیمتش را؟ فرمود که نه طلب کنید تا بیابید که خدا دوست میدارد خورانید طعام و ریختن خون را.

در حدیث دیگر پرسیدند که فرزندی که در روز هفتم بمیرد عقیقه اش میباید کرد فرمود که اگر پیش از ظهر بمیرد عقیقه ندارد و اگر بعد از ظهر بمیرد عقیقه بکنند.

در حدیث معتبر از عمربن یزید منقول است که بخدمت آن حضرت عرضکرد که نمیدانم که پدرم برای من عقیقه کرده است یا نه فرمود که عقیقه بکن ، پس او در پیری خود را عقیقه کرد.

در حدیث حسن از آنحضرت منقول است که فرزند را در روز هفتم نام می گذارند و عقیقه میکنند و سر می تراشیدند و موی سرش را بانقره میکشند و آن نقره را تصدق میکنند و پا وران عقیقه را برای قابله که مدد کرده است در زائیدن میفرستند و باقی را بخورد مردم میدهند و تصدق میکنند.

در حدیث موثق دیگر فرمود که هرگاه پسری با دختری برای تو متولد شود عقیقه میکنی در روز هفتم گوسفند یا شتری و نام بگذار و سرش را بتراش در روز هفتم و بوزن موی سرش طلا و نقره تصدق کن .

در حدیث دیگر وارد شده است که ربع گوسفند را بقابله میدهند و اگر بی قابله زائیده باشد آن را بمادر میدهند که بهر که

خواهد بدهد اقلا بخورد ده کس از مسلمانان بدهد و هر چند زیاده باشد بهتراست و خود از گوشت عقیقه نمیخورد و اگر قابله زن یهودیه باشد قمیت ربع گوسفند باو میدهند.

در روایت دیگر وارد شده است که بقابله ثلث گوسفند میدهند. مشهور میان علما آنستکه عقیقه یا شتریا گوسفند یا بزمیباشد.

از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم در روز ولادت اذان در گوش حسنین صلوات اللّه علیهما گفتند و حضرت فاطمه در روز هفتم از ایشان عقیقه کردند و بقابله پای گوسفند را دادند با یک اشرفی و باید که اگر شتر باشد پنج ساله یا در شش یا بیشتر و اگر بز باشد یک ساله یا در دو باشد یا بیشتر و اگر گوسفند باشد اقلا ششماهم یا در هفت باشد و اگر هفت ماه تمام باشد بهتر است و میباید که خصیه اش را نکشیده باشند و بهتر آنست که نمالیده باشند و مغز شاخش نشکسته باشد و گوشش نبریده باشد وبسیار لاغر نباشد و کور نباشد ولنگ بسیار لنگ نباشد که برآن راه رفتن دشوار باشد.

در حدیث معتبر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که عقیقه از باب قربانی نیست هر گوسفندی که باشد خوبست غرض گوشت است هر چند فربه تر باشد بهتر است و مشهور میان علماءِ آنست که سنت است که عقیقه پسر نرباشد و عقیقه دختر ماده باشد و گمان فقیرانیست که از برای هر دو گوسفند نر بهتراست موافق احادیث معتبره بسیار واز برای هر دو گوسفند ماده هم خوبست و سنت است که پدر و مادر از گوشت عقیقه نخورند بلکه بهتر آنستکه از طعامیکه در آن پخته باشد نخورند و خوردن مادر کراهتش بیشتر است و بهتر آنستکه عیال پدر و مادر هم که در خانه ایشان میباشند از آن گوشت و طعام نخورند وسنتست که استخوانها را نشکنند بلکه از بندها جداکنند وسنتست که بپزند و خام تصدق نکنند واقلش آن است که بآب ونمک بپزند بلکه محتمل است که این بهتر باشد، واگر خام تصدق کنند هم خوبست واگر حیوان عقیقه بهم نرسد قیمتش را تصدق کردن فایده ندارد بلکه باید صبر کند تا بهم رسد وشرط نیست که جماعتی که بخوردن عقیقه حاضر شوند فقیر باشند اما صلحا و فقرا را طلبیدن بهتر است و مشهور آنست که سنت است که اول سر بتراشند و آخر عقیقه را بکشند.

درحدیث وارد شده است که سر تراشیدن و عقیقه را کشتن و موی سر رابطلا یا نقره کشیدن و تصدق کردن در یکجا ویک وقت میباید کرد و در سرتراشیدن سنتست که همه سر رابتراشند وزلف و کاکل نگذارند.

در روایتی وارد شده است که طفلی را نزد حضرت رسول آوردند که برای او دعا کند و آن طفل کاکل داشت حضرت دعا برای او نکردند و فرمودند که کاکلش را بتراشند اما روایتی وارد شده است که رسولخدا صلّی اللّه علیه وآله وسلّم برای امام حسن وامام حسین علیهماالسلام دو گیسو در جانب چپ سرایشان گذاشتند.

در روایت دیگر در میان سر و ممکن است که این مخصوص ایشان باشد یا آنکه در تراشیدن اول کراهت داشته باشد.

در روایتی وارد شده است که سنت است که زعفران بر سر او بمالند بعداز تراشیدن .

در احادیث بسیار نهی وارد شده است از مالیدن خون عقیقه بر سر طفل و آن از عمل جاهلیت است .

در روایت معتبر مرویست از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام که در وقت کشتن گوسفند عقیقه این دعا بخواند بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ اَللّهُمَّ عَقیقَةٌ عَنْ فلاُنٍ و نام او را بگوید لَحْمُها بِلَحْمِهِ وَدَمُها بِدَمِهِ وَعَظْمُها بِعَظْمِهِ اَللّهُمَّ اجْعَلْها وِقاءَ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِ وَآلِهِ السَّلامُ.

در روایت دیگر فرمود که این دعا بخوان بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ وَالْحَمْدُلِلّهِ وَاللّهُ اَکْبَرُ اِیمانا بِاللّهِ وَثَناءً عَلَی رَسُولِ اللّهِ وَالْعِصْمَةُ لِاَمْرِهِ وَالشُّکْرُ لِرِزْقِهِ وَالْمَعْرِفَةُ بِفَضْلِهِ عَلَیْنا اَهْلَ الْبَیْتِ پس اگر پسر باشد بگوید اَللّهُمَّ اِنَّکَ وَهَبْتَ لَنا ذَکَرا وَاَنْتَ اَعْلَمُ بِما وَهَبْتَ وَمِنْکَ مااَعْطَیْتَ وَ کُلُ ما صَنَعْنا فَتَقَبَّلْهُ مِنّاعَلی سُنَّتِکَ وَسُنَّةِ نَبِیکَ وَرَسُولِکَ صلّی اللّه علیه وآله وسلّم وَاخْسَاء عَناالشَّیطانَ الرَّجیمَ لَکَ

سَفَکْتُ الدِّماءَ لاشَریکَ لَکَ وَالْحَمْدُلِلّهِ رَبّ الْعالَمینَ اَللّهُمَّ لَحْمُها بِلَحْمِهِ وَدَمُها بِدَمِهِ وَعَظْمُها بِعَظْمِهِ وَشَعْرُها بِشَعْرِهِ وَجِلْدُها بِجِلْدِهِ اَللّهُمَّ اجْعَلْها وِقاءً لِفُلانِ بْنِ فلاُنٍ وبجای فلان بن فلان نام طفل و پدرش را بگوید.

در حدیث موثق دیگر فرمود که ایندعا را بخواند یا قَوْمِ اِنّی بَرِیٌء مِماتُشْرِکُونَ اِنّی وَجَّهْتُ وَجْهِیَ لِلَّذی فَطَرَالسَّمواتِ وَالْاَرْضَ حَنیفا مُسْلِما وَما اَنَا مِنَ الْمُشْرِکینَ اِنَّ صَلوتی وَنُسُکی وَمَحْیایَ وَمَماتی لِلّهِ رَبِّ الْعالَمینَ لاشَریکَ لَهُ وَبِذلِکَ اُمِرْتُ وَاَنَا مِنَ الْمُسْلِمینَ اَللّهُمَّ مِنْکَ وَلَکَ بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ وَاللّهُ اَکْبَرُ اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتَقَبَّلْ مِنْ فلاُنٍ و نام فرزند را ببرد پس آنرا بکشد.

فصل نهم

در ختنه کردن پسران و دختران و سوارخ کردن گوش ایشان و آداب هر یک

بدانکه در روز هفتم سنت مؤ کد است ختنه کردن پسران و اگر در روز هفتم نکند هم سنت است بعد از آن تا بالغ شدن طفل و بعد از بالغ شدن برخودش واجبست و بعضی گفته اند نزدیک ببلوغ بر ولی طفل واجب است و ختنه کردن دختران نیز سنت است ومستحب است که اندکی ببرند بسیار نبرند وسوراخ کردن نرمه گوش راست را وبالا گوش چپ از برای پسران سنت است .

در حدیث معتبر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که ختنه کنیدفرزندان خود را در روز هفتم که بشتر پاکنیره میکند بدن طفل را و گوشت بدن او زودتر میروید و زمین کراهت دارد از بول کسیکه ختنه نکرده باشد.

در حدیث صحیح فرمود که گوش پسر را سوراخ کردن و در روز هفتم ختنه کردن از سنت است .

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که زمین نجس میشود از بول کسیکه ختنه نکرده باشند چهل روز.

در حدیث دیگر فرمود که زمین ناله می کند بسوی خدا از بول او.

در حدیث صحیح از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است که پسر را در روز هفتم ختنه کردن سنت است واگر پیش اندازند باکی نیست .

حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام فرمود کسیکه مسلمان شود ختنه اش میکنند اگر هشتاد سال داشته باشد.

در چند حدیث وارد شده است که ختنه کردن در مردان سنت است و در زنان سنت نیست اما باعث این میشود که نزد شوهران گرامی باشند و چه چیز از این بهتر میباشد.

در حدیث معتبر منقول است که چون زنان بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم هجرت کردند زنی آمد او را ام حبیب میگفتند وزنان را ختنه میکرد حضرت فرمود که ای ام حبیب آن کاریکه داشتی هنوز داری ؟گفت بلی یا رسول اللّه مگر آنکه نهی فرمائی و من ترک کنم حضرت فرمود که نه بلکه حلال است بیاتا تو را بیاموزم که چه باید کرد چون ختنه کنی زنان را بسیار به ته مَبُر واندکی بگیر که رو را نورانی تر ورنگ را صاف تر میگرداند و نزد شوهر عزیزتر میدارد پس ام عطیه خواهر او آمد که زنان را مشاطه گی میکرد حضرت فرمود که چون زنانرا مشاطه گی کنی برای جلا دادن پارچه های جامه بر روی ایشان مالیدن خوب نیست آب روی ایشانرا می برد و موهای دیگران را بموهای ایشان پیوند مکن .

از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که در وقت ختنه کردن پسر این دعا بخوانند و اگر در آنوقت میسر نشود تا بالغ شدن طفل هر وقت که میسر شود بر آنطفل بخوانند که از اوحرارت آهن را از کشتن و غیر آن دفع میکند، دعا اینست

اللهم هـذه سـنتک و سـنهٔ نبیـک صـلواتک علیه و آله واتبـاع منالک و لنبیک بمشـیتک وبارادتک وقضائک لامر اردته وقضاء حتمتـه وامر انفـذته واذقته حرالحدیـد فی ختـانه وحجـامته بـامر انت اعرف به منی اللهم فطهره من الـذنوب وزد فی عمره وادفع الافات عن بدنه والاوجاع عن جسمه وزده من الغنی وادفع عنه الفقر فانک تعلم ولانعلم .

از حسـین بن خالد منقول است که از حضـرت امام رضا علیه السلام سؤ ال کردم که تهنیت ومبارکباد فرزند را در چه روز باید گفت فرمود که چون حضرت امام حسن علیه السـلام متولـد شد جبرئیل علیه السـلام برای تهنیت بر حضـرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسلّم نازل شد در روز هفتم و امر کرد که او را نام بگذارند وسرش را بتراشند و عقیقه از برای او بکنند و گوشش را سوراخ کننـد و همچنین در ولاـدت حضـرت امـام حسـین علیه السـلام در روز هفتم جبرئیـل آمـد و باینها امر کرد و ایشانرا دو گیسو بود در جانب چپ سر و در گوش راست در نرمه گوش سوراخ کردن و در گوش چپ بر بالای گوش .

از حضـرت صاحب الامر صـلوات اللّه علیه منقول است که اگر پسری را ختنه کنند و باز غلاف بروید و سرحشفه را پنهان کند می باید بار دیگر ختنه بکنند او را، زیرا که زمین ناله میکند بسوی خدااز بول کسیکه ختنه اش در غلاف باشد تا چهل روز.

از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است کسی که ختنه نکرده باشد پیشنمازی مردم نکند و گواهیش مقبول نیست و اگر بمیرد براو نماز نکنند زیرا که بزرگترین سنتهای پیغمبر را ترک کرده است مگر آنکه از ترس مردن ترک کرده باشد.

در حدیث دیگر منقول است که اول زنی را که ختنه کردند هاجر مادر اسـماعیل بود که ساره مادر اسـحق از روی غضب او را ختنه کرد و باعث زیادتی خوبی او شد و از آنروز سنت جاری شد که زنانرا ختنه کنند.

فصل دهم

در آداب شیر دادن و تربیت کردن فرزندان و رعایت ایشان

بدانکه منتهای شـیردادن فرزند دو سال است و مشـهور میان علما آنستکه بی عذری زیاده از دو سال شیر دادن جایز نیست مگر آنکه آزاری داشـته باشـد مضـطر باشـند و ازبیست ویکماه کمتر ندهنـد مگر آنکه ضـرورتی باشـد که دایه بهم نرسد یاقادر بر اجرت اونباشـد و مادر شیر نداشـته باشـد یا آزاری داشـته باشد جمعی از علماءِ واجب میدانند که مادر بفرزند بخوراند از شـیر اولی که به پستان میآید و گفته اند اگر آن شیر راندهند باقی نمی ماند یاقوّت نمی یابد.

از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که نافع و مبارک ترین شیرها برای فرزند شیر مادر است .

در حدیث دیگر منقول است حضـرت امام جعفر صادق علیه السـلام دیدند که مادر اسـحق فرزند خود را شیر میدهد فرمود که ای مادر اسحق از یک پستان شیر مده از هر دو پستان شیر بده که یکی بعوض طعام است و دیگری بعوض آب و فرمود که هر چه کمتر از بیست و یکماه شیر میدهند بفرزند ظلم است بر طفل .

در حدیث صحیح دیگر فرمود که دایه کبر شیر نده بفرزند شما و دایه یهودی و نصرانی میتوان گرفت اما فرزند را بایشان نباید داد که بخـانه خود ببرنـد ومنع می بایـد کرد ایشـانرا از خوردن شـراب و گوشت خوک وسـایر چیزهـائیکه حرام است در دین مسلمانان و ایشان حلال میدانند.

در احادیث معتبره نهی کرده اند از شیری که از زنا بهم رسیده باشد.

در بعضـی اخبار وارد شـده است که اگر زنا کنـد و فرزندی بهم رساند گر صاحب کنیز حلال کند کنیز خود را وآن مردی را که زنا کرده است آن شیر را بفرزند میتوان داد و در اخبار نهی وارد شده است از شیر زنی که خودش از زنا بهم رسیده باشد.

حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از شیر زن احمق یا زنی که چشمش معیوب باشد زیرا آه شیرتاءثیر میکند در فرزند.
حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام فرمود که دایه بگیرید که بصورت و سیرت نیکو باشد زیرا که در طفل سرایت می کند وطفل شبیه میشود بدایه در صورت و سیرت .
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که فرزند خود را تا هفت سال بگذار که بازی کند و بعد از آن تا هفت سال دیگر سعی کن در تربیت او اگر نیک شد دیگر سعی کن و اگر نه امید خیری از او نیست .
در حدیث دیگر فرمود که هفت سال او را بگذار که بازی کند وهفت سال دیگر خط وسواد او را بیاموز و هفت سال دیگر حلال و حرام خدا را باو بیاموز.
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که طفل را هفت سال نگاه داری و تربیت بدنش باید کرد و هفت سال آداب باو می باید آموخت و هفت سال دیگر خدمتش میباید فرمود و تا بیست وسه سال قدش بلند میشود و تا سی و پنج سال عقلش زیاد میشود و دیگر بعد از آن تجربه ها او را حاصل میشود.
در روایت دیگر وارد شده است که پسران که شش ساله شدند میباید که با یکدیگر در یک لحاف نخوابند.
در روایت دیگر وارد شده است که پسران و دختران که ده ساله شوند باید که رختخواب ایشانرا جدا کنند و حضرت صادق علیه السلام فرمود که فرزندان خود را زود احادیث بیاد ایشان بدهید که مخالفان ایشانرا گمراه نکنند.
در احادیث معتبره وارد شده است که تاءدیب کنید فرزندان خود را بر محبت علی بن ابی طالب علیه السلام اگر قبول نکنند نظر کنید در امر مادرهایشان یعنی این علامت فرزند زنا است که قبول محبت امیرالمؤ منین علیه السلام نمیکند.
حضرت صادق فرمود که هر که محبت ما اهلبیت را در دال خود بیابد مادرش را بسیار دعا کند که با پدرش خیانت نکرده است و از حضرت رسول منقول است که حق فرزند بر پدر آنست که او را بنام نیکو بخواند و نیکو تاءدیب کند و بکسب نیکو او را بدارد.
در حدیث دیگر منقول است که سکونی بخدمت حضرت امام جعفر صادق علیه السلام آمد و گفت من غمگینم فرمود که سبب غم تو چیست گفت خدا بمن دختری داده است فرمود که ای سکونی زمین او را برمیدارد و روزیش برخداست و زندگانی میکند بغیر عمر تو و روزی تو را نمیخورد پس فرمود که او را چه نام کرده گفت فاطمه حضرت فرمودند که آه آه و دست بر پیشانی گذاشتند و فرمودند که رسول خدا صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمودند حق فرزند بر پدر اگر پسر باشد آنستکه مادر نیک برای او بگیرد و نامش را نیک تعیین کند و قرآن باو بیاموزاند واو را ختنه کند و شناگری یاد دهد او را واگر دختر باشد مادر نیک برای او قرار دهد ونامش را نیک کند و سوره نور به یاد او دهد و سوره یوسف باو نیاموزاند و در بالا خانه ها جاندهد واو را زود بخانه شوهر فرستند پس فرمود که چون فرزند خود را فاطمه نام کرده او را دشنام مده و نفر ین مکن و مزن .
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که بفرزندان خود بیاموزانید شنا کردن و تیرانداختن را و حضرت امام موسی فرمود که شوخی و کج خلقی طفل در کودکی علامت آنست که در بزرگی دانا و بردبار خواهد بود.
از حضرت رسول مرویست که پدر و مادر را نیز گناه عقوق فرزند میباشد و عاق فرزندان میشوند چنانچه پدر ومادر میشوند وفرمود که خدا رحم کند پدر ومادری را که یاری کنند فرزندان خود را در نیکی کردن بایشان .

از حضـرت صادق علیه السـلام منقول است که حضـرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که خدا رحم کند کسی را که اعانت نمایـد فرزنـد خود را برنیکی او راوی عرض کرد که چگونه اعانت کنـد فرمود که کار آسانی که از او بعمل آیـد قبول کند و کاری که براو دشوار باشد و نکند از او در گذرد و تکلیفهای دشوار باو نکند و سفاهت و تندی باو نکند.

در حدیث دیگر منقول است که شخصـی بخدمت حضرت صادق علیه السلام عرض کرد که با که نیکی کنم فرمود که با پدر و مادرت گفت ایشان مرده اند فرمود که با فرزند خود نیکی بکن .

در حدیث دیگر فرمود که حضـرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که دوست دارید اطفال خود را و رحم کنید بایشان و اگر وعده کنید وفا کنید بآن زیرا که ایشان گمان میکنند که شما روزی میدهید ایشان را.

حضرت امام موسی علیه السلام فرمود که خدا غضب نمیکند برای چیزی مثل آنکه غضب برای ظلم برزنان و طفلان میکند.

در حدیث صحیح از حضـرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که هر که فرزند خود را ببوسد خدا حسنه برای او بنویسد وهر که فرزند خود را شاد کند خدا او را در قیامت شاد کند و هر که قرآن بیاموزاند بفرزند خود در قیامت پدر و مادر او را بطلبند و دو حله بایشان بپوشانند که از نور آن دو حله روی اهل بهشت روشن شود.

در حدیث دیگر فرمود که شخصی بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد و گفت هرگز اطفال خود را نبوسیده ام چون او رفت حضرت فرمود که این مرد در نزد من از اهل جهنم است .

در حدیث دیگر فرمود هر که طفلی داشته باشد باید که با او طفلانه بازی کند.

حضرت صادق علیه السلام فرمود که خدا رحم می کند بنده خود را بسبب آنکه بسیار دوست دارد فرزند خود را.

در حـدیث دیگر مرویست که حضرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسـلّم دیدنـد شخصـی را که دو پسـر داشت و یک پسـر را نبوسـید و دیگری را میبوسـید حضـرت فرمود که چرا هر دو را مثل هم مهربانی نکردی و بدانکه بهتر آنستکه در میان فرزندان زیادتی قرار ندهد مگر آنکه یکی عالم تر وصالح تر باشد و باین سبب او را زیادتی دهد.

در حدیث معتبر از حضـرت امام جعفر صادق علیه السـلام منقول است که چون پسر سه ساله شود باومی گویند که هفت مرتبه بگو لااِلٰهَ اِلّا اللّٰهُ و چون سه سال و هفت ماه وبیست روز از عمرش بگـذرد باو می گوینـد که هفت مرتبه بگویـد مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللّٰهِ پس چهار سالش تمام شود باو می گویند که هفت مرتبه بگوید صَلَّی اللّٰهُ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ پس چون پنج سالش تمام شود او را وامیدارنـد که خـدا را سـجده کنـد پس چون شـش سالش تمام شود نماز بیادش میدهند و بنمازش میدارند و چون هفت سالش تمام شود وضو را باو یاد میدهنـد و امر بنماز میکنند او را چون نه سالش تمام شود وضو و نماز را خوب بیادش میدهند و بر ترک وضو و نماز میزنند پس چون وضو و نماز را یاد گرفت خدا پدر و مادرش را بیامرزد.

در روایت دیگر منقول است که حضرت امیرالمؤ منین نهی فرمود از آنکه حربه آهن باطفال بپوشانند یا بدست ایشان بدهند.

در حدیث معتبر دیگر فرمود آه چربی و کثافت دست و روی اطفال را در شب پیش از خواب بشوئید که شیطان میآید وایشانرا بو میکند و در خواب میترسند و ملائکه نویسندگان اعمال متاءذی میشوند.

از حضـرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است هر که ببازار رود و تحفه بخرد و بردارد و برای عیال خود بخانه آورد چنانستکه تصـدقی برای جمعی از فقرا برداشـته و بایشان رسانیده است و باید که اول بدختران بدهد پیش از پسـران بدرستیکه هر که دختری راخوشـحال کند چنان است که بنده از فرزندان اسمعیل را آزاد کرده است و کسیکه دیده پسری را روشن کند واو را شاد گرداند چنان است که از ترس خدا گریسته باشد وهر که از ترس خدا بگرید خدا او را داخل بهشت گرداند.

از حضـرت امام جعفر صادق علیه السـلام منقول است که باطفال خود بخورانیـد قاو وت که گوشت در بـدن ایشان میرویاند و

استخوان ایشان را محکم میکند.
در حدیث دیگر فرمود که انار بخوارنید بایشان که زودتر بحد جوانی و قوت میرساند.
در کتاب طب الائمه از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام روایت کرده است که اگر طفلی گریه بسیار کند یازنی در خواب ترسد یا کسی از دردی بیداری بر او مستولی شود این آیه را بخواند فَضَرَ بْنا عَلی اَذنِهِمْ فی الْکَهْفِ سِنینَ عَدَدا ثُمَّ بَعَثْناهُمْلِنَعْلَمَ اَیُّ الْحِزْبَیْنِ اَحْصی لِما لَبِثُوا اءَمَدا.
وارد شده است که دختری که شش ساله شود مرد نامحرم او را نبوسد و بردامن ننشاند.
در حدیث دیگر منقول است که حضرت امام رضا علیه السلام در مجلسی بودند دختری را بمجلس آوردند مردم میبوسیدند و در دامن مینشانیدند و چون نوبت بحضرت رسید پرسید که چند سال دارد گفتند که پنجسال حضرت او را دور کرد و نبوسید و بدامت ننشانید.
در حدیث دیگر وارد شده است که دختری که شش سالش تمام شود مادر او را برهنه در پهلوی خود نخواباند که بمنزله زناست .
در حدیث دیگر وارد شده است دختریکه شش ساله شد پسران او را نبوسند و پسر که از هفت سال بگذارد زنان را نبوسد.
در احادیث معتبره وارد شده است که معلونست کسیکه عیال خود را ضایع گذارد و خرج ایشان را ندهد یعنی با قدرت .
حضرت امام موسی علیه السلام فرمود که عیال آدمی اسیران او یند پس کسی را که خدا نعمتی باو کرامت کند بر اسیران خود توسعه کند اگر نکند بزودی آن نعمت از او زایل شود.
حضرت صادق علیه السلام فرمود هر که خرج دو دختر یا دو خواهر یا دو خاله یا دو عمه را بکشد حاجب او باشند از آتش جهنم .
حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که در بهشت درجه هست که بآن درحه نمی رسد مگر سه کس : امام عادل و کسی که احسان به خویشان کند وصاحب عیالی که برخرج عیال و آزار ایشان صبر کند.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که پنج کسند که نفقه دادن ایشان واجبست فرزند و پدر و مادر و زن و بنده و فرزند شامل فرزند فرزندان هم هست هر چند پائین روند و پدر و مادر شامل جد و جده پدری و مادری هست هر چند بالا روند.

فصل یازدهم

در بیان حق پدر و مادر بر فرزند و وجوب رعایت حرمت ایشان

بدانکه رعایت حرمت پدر و مادر از عمده شرایع دین است و ایشانرا از خود راضی داشتن از جمله اشرف طاعات است و عاق ایشان بودن و ایشان را از خود آزرده داشتن از جمله گناهان کبیره است و حق تعالی در قرآن فرموده است اگر پدر و مادر تو کافر باشند و تو را امر کنند که کافر شو در این باب اطاعت ایشان مکن اما در دنیا با ایشان نیکو مصاحبت کن .
در حدیث معتبر منقول است که شخصی بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد و گفت مرا وصیتی بکن حضرت فرمود که تو را وصیت میکنم که بخدا شرک نیاوری هر چند تو را بآتش بسوزانند مگر آنکه بزبان حرفی بگوئی و دلت برایمان ثابت باشد و تو را وصیت میکنم که اطاعت پدر و مادر بکنی و با ایشان نیکی کنی خواه زنده باشند و خواه مرده

باشند هرچند تو را گویند که از زن و مال خود بگذری بکن که این از جمله ایمان است .
در حدیث دیگر منقول است که شخصی از آنحضرت پرسید که حق پدر بر فرزند چیست فرمود آنکه نام او را نگوید و پیش از او راه نرود و پیش از آنکه پدر بنشیند او ننشیند و کاری نکند که مردم بپدرش دشنام دهند.
حضرت صادق علیه السلام فرمود که چه مانع است احد از شما را که احسان کند بپدر و مادر خود خواه زنده باشند و خواه مرده بآنکه بعد از مردن نماز برای ایشان بکند و حج بنیابت ایشان بکند و روزه از برای ایشان بدارد و آنچه میکند هم ثوابش بآنها عاید شود وهم بخودش و بسبب این نیکی که بایشان کرده است خدا ثواب بسیار باو میدهد.
در حدیث حسن فرمود که شخصی نزد حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد و گفت یا رسول اللّه با کی نیکی کنم ؟ فرمود که با مادرت تا سه مرتبه پرسید چنین فرمود و در مرتبه چهارم فرمود که با پدرت .
در حدیث دیگر فرمود که شخصی بخدمت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم آمد و گفت یا رسول اللّه بسیار رغبت دارم بجهاد حضرت فرمود که جهاد کن در راه خدا که اگر کشته شوی نزد خدا زنده خواهی بود و روزی در بهشت خواهی یافت و اگر بمیری مزدت با خدا است و اگر زنده برگردی از گناهان بدر میآئی مانند روزیکه از مادر متولد شده گفت یا رسول اللّه پدر و مادر پیری دارم که با من انس دارند ونمی خواهند که من از ایشان جدا شوم حضرت فرمود که پس با پدر و مادر خود باش بحق آن خداوندی که جانم بدست قدرت اوست انسی که ایشان یکشبانه روز با تو داشته باشند بهتر است از یکسال جهاد کردن در راه خدا.
حضرت امام محمد باقر علیه السلام فرمود که کسیکه جزای حق پدر و مادر را نمیتواند ادا کرد مگر در دو چیز:یکی آنکه پدر بنده باشد و او را بخرد و آزاد کند یا بر او قرضی باشد و ادا کند.
در حدیث دیگر فرمود که گاهست که کسی نیکوکار است با پدر و مادر در زندگی ایشان و بعد از مرگ ایشان قرضی ایشان را ادا نمیکند و طلب آمرزش برای ایشان نمیکند پس خدا او را عاق پدر ومادر مینویسد و گاه هست که کسی عاق ایشانست در زندگی ایشان پس چون مردند قرضشان را ادا میکند و استغفار از برای ایشان میکند پس خدا او را نیکوکار مینویسد.
در حدیث دیگر فرمود که سه چیز است که خدا بهیچ وجه در آن رخصتی نداده است :
اول پس دادن امانت از هر که باشد خواه نیکوکار و خواه بد کردار.
دوم وفا بعهد و پیمان کرده خواه با نیکوکار و خواه با بد کردار.
سوم نیکی با پدر و مادر خواه نیکوکار باشند و خواه بد کردار.
در حدیث دیگر فرمود که ادنای حقوق پدر ومادر آنستکه اف بر روی ایشان نگوئی و فرمود که چون روز قیامت شود پرده از پرده های بهشت را بگشایند پس هر صاحب جانی بوی آنرا از پانصد ساله راه بشنود مگر کسیکه عاق پدر و مادر باشد و در حدیث دیگر فرمود کسیکه از روی خشم و غضب نظر بسوی پدر و مادر کند در وقتیکه بر او ظلم کنند ایشان ، خدا هیچ نماز او را قبول نکند و در حدیث دیگر فرمود که از عقوق است آنکه کسی تندنظر کند بسوی پدر و مادر و در حدیث معتبر منقول است که حضرت امام محمد باقر علیه السلام فرمودند که پدرم دید که شخصی پسرش با او راه میرود و تکیه بر دست پدر کرده است پدرم دیگر با آن پسر سخن نگفت تا زنده بود. حضرت صادق علیه السلام فرمود که با پدران خود نیکی کنید تا فرزندان شما بشما نیکی کنند و از زنان دیگران عفت کنید تا دیگران هم از زنان شما عفت کنند فرمود که هر که خواهد خدا سکرات مرگ را بر او آسان کند باید که با خویشان خود احسان کند و با پدر و مادر نیکی کند اگر چنین کند سختیهای مرگ را حقتعالی بر او آسان کند و هرگز در زندگانی او پریشانی نرسد.در حدیث صحیح از حضرت امام محمد باقر علیه

السلام منقول است که چهار خصلت است که هر کس از مؤ منان در او آن خصلتها جمع شود حق تعالی اعلا مراتب بهشت در بلندترین غرفه های عزت و شرف او را جا دهد: کسی که یتیمی را جادهد و متوجه احوال او گردد و از برای او بجای پدر باشد و کسیکه ضعیف و شکسته را رحم کند و یاری نماید و کارهای او را متکفل شود و کسیکه خرج پدر و مادر را بکشد و باایشان مداراکند و نیکی با ایشان کند هرگز ایشانرا آزرده نکند و کسیکه بنده خود را یاری کند وسفاهت و تندی با او نکند و اعانت کند او را بر خاماتیکه باو می فرماید و کاریکه بر او دشوار است باو نفرماید.

در حدیث معتبر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که سه دعا است که البته مستجابست دعای پدر و مادر برای فرزند نیکوکار و نفرین ایشان بر فرزندیکه عاق ایشان باشد و نفرین مظلوم بر ظالم و دعای مظلوم برای کسیکه انتقام او را از آن ظالم بکشد و دعای مؤ منیکه برای برادر مؤ منی دعا کند که او را از برای رعایت ما اهلبیت شریک در مال خود ساخته باشد ونفرین مؤ من بر کسیکه برادر مؤ منش باو محتاج شده باشد و قدرت داشته باشد که او را اعانت کند ونکند.

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که هر فرزند نیکوکاری که از روی شفقت و مهربانی بسوی پدر و مادر نظر کند هر نگاه کردنی ثواب یك حج مقبول برای او نوشته شود گفتند یا رسول اللّه هر چند روزی صد مرتبه نظر کند فرمود که خدا بزرگتر و کریم تر است .

در حدیث دیگر فرمود نگاه کرده بر روی عالم عبادتست و نظر کردن بسوی پدر و مادر از روی ترحم و مهربانی عبادتست و نظر کردن بر روی برادر مؤ منیکه برای خدااو را دوست داری عبادتست فرمود که سه گناه است که عقوبتش زود در دنیا باین کس میرسد عقوق پدر و مادر و ظلم کردن بر مردم و کفران نعمت خدا و خلق کردن .

در حدیث دیگر از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که در میان بنی اسرائیل عابدی بود که او را جریح میگفتند و در صومعه خود پیوسته مشغول عبادت بود روزی مادرش بنزد او آمد و از مشغول نماز بود او را آواز داد جوابش نداد بار دیگر آمد و او را طلب کرد باز مشغول نماز شد و جوابش نداد و پس بار سیم آمد و او را طلب کرد باز سخن نگفت ومشغول نماز بود مادرش گفت که از خدای بنی اسرائیل می خواهم که تو را باین گناه بگیرد. در روز دیگر زن زناکاریکه در بنی اسرائیل بود آمد و نزد صومعه او نشست و فرزندی زائید و گفت این فرزند از جریح است با من زنا کرده است و این فرزند از او بهم رسیده است درمیان بنی اسرائیل شهرت کرد که آنکسی که مردم رابزنا ملامت میکرد خود زنا کرده است و پادشاه فرمود که او را بردار کنند پس مادرش آمد و بر روی خود میزد جریح گفت خاموش باش که این آن بلائیست که به نفرین تو متوجه من شده است چون مردم این را شنیدند از سبب آن واقعه پرسیدند عابد نقلکرد آنچه گذشته بو گفتند ما چون بدانیم که توراست میگوئی ؟گفت که آن طفل را بیاورید چون بیاوردند عابد از آن طفل پرسید که تو فرزند کیستی ؟ طفل بامر الهی بسخن آمد و گفت من فرزند فلانکسی ام که شبانی گوسفندان فلان میکند پس از کشتن نجات یافت و سوگند خورد که تازنده باشد خدمت مادر بکند و از او جدا نشود و احادیث در حق پدر و مادر زیاده از آنست که استیفا توان نمود.

دربیان آداب مسواک ،شانه ، ناخن و شارب گرفتن وامثال آن

فصل اول

در بیان فضلیت مسواک کردن

در احادیث معتبره از حضرت صادق علیه السلام منقول است که مسواک کردن از سنت پیغمبرانست و حضرت رسول صلّی

اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که پیوسته جبرئیل مرا امر بمسواک میفرمود تا آنکه ترسیدم دندانهایم سائیده شود یا بر یزد و در روایت دیگر فرمود که جبرئیل آنقدر مرا امر بمسواک کرد که گمان کردم که بر امت من واجب خواهد کرد.
حضرت صادق علیه السلام فرمود که در مسواک دوازده خصلت است :از سنت پیغمبرانست وپاک کننده دهانست وجلا دهنده چشم است و موجب خوشنودی پروردگار است وبلغم را دفع میکند و حافظه را زیاد میکند و دندانها را سفید میکند و حسناترا مضاعف میگرداند و پوست انداختن وپوسیدن دندانرا میبرد و بن دندانرا محکم میکند واشتهای طعام را زیاد میکند و ملائکه بآن خشنود میشوند.
در حدیث دیگر فرمود که آب ریختن چشم را برطرف میکند و نور چشم را زیاد میکند و حضرت رسول فرمود که چرا من دندانهای شما را زرد می بینم چرا مسواک نمیکنید.
در حدیث دیگر منقول است که به حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام وصیت فرمود که بر توباد بمسواک کردن برای هر نمازی
.
بسند معتبر از حضرت امام موسی و امام رضا صلوات اللّه علیهما منقول است که سنتهای حنیفه حضرت ابراهیم ده است پنج در سر وپنج در بدن اما آنها که در سر است پس مسواک کردن و شارب گرفتن وموی سر را دو حصه کردن که جای مسح گشوده شود و مضمضه کردن یعنی آب در دهن کردن و گردانیدن و ریختن و استنشاق کردن یعنی آب در بینی کردن و بالا کشیدن و اما آن پنج که در بدن است پس ختنه کردن و پشت زهار را تراشیدن و موی زیر بغلها را کندن واستنجا کردن و ناخن گرفتن .
در روایت دیگر منقول است که آن پنج که در سر است موی شارب گرفتن و ریش را بلند گذاشتن و موی سر را تراشیدن و مسواک کردن و خلال کردن و آن پنج که در بدن است موهای بدن را ازاله کردن و ختنه کردن و ناخن گرفتن و غسل جنابت کردن و استنجا بآب کردن .
از رسولخدا صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که اگر نه این بود که برامت من دشوار بود هر آینه واجب میگردانیدم بر ایشان که در وقت هر نماز مسواک بکنند و از حضرت صادق علیه السلام منقول است که چون بنماز شب برخیزی مسواک بکن که ملکی می آید و دهان خود را بردهان تو میگذارد و هر چه از قرآن و دعا و ذکر که میخوانی بآسمان میبرد پس باید که دهان تو خوشبوباشد.
علی بن جعفر از برادر خود حضرت امام موسی علیه السلام سئوال کرد که آیا میتواند کسیکه بنماز شب برخیزد با انگشت مسواک کند و او تواند که مسواک بهم رساند حضرت فرمود که اگر ترسد که صبح طالع شود باکی نیست .
در حدیث دیگر منقول است که حضرت امام جعفر صادق علیه السلام دو سال پیش از فوت ترک مسواک کردند بسبب آنکه دندانهای آنحضرت بسیار ضعیف شده بود.
از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که سه چیز است که حافظه را زیاد میکند و دردهای بدن را میبرد کندر خوائیدن و مسواک کردن و قرآن خواندن .
در حدیث دیگر فرمود که چهار چیز است که از سنت پیغمبرانست بوی خوش کردن و با زنان نزدیکی کردن و مسواک کردن و خضاب بحنا کردن .
از حضرت امام محمد باقر منقول است که خانه کعبه بخدا شکایت کرد از نفسهای بدبوی کافران ، حقتعالی باو وحی فرمود که ای کعبه قرار گیر که بعوض ایشان جماعتی را بسوی تو خواهم فرستاد که دهانهای خود را بچوب درختان پاک کنند پس

چون حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم مبعوث شد جبرئیل مسواک و خلال از برای آنحضرت آورد.
درحدیث معتبر منقول است که شخصی از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام سؤ ال کرد از مسواک کردن بعد از وضو حضرت فرمود که مسواک را پیش از وضو باید کرد و اگر کسی فراموش کند تا وضو بسازد بعد از وضو مسواک کند پس سه مرتبه مضمضه کند بعداز مسواک کردن .
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که اگر کسی با وضو مسواک کند و بنماز بایستد ملک میآید و دهان را بردهان او می گذارد وآنچه می گوید بخاطر نگاه میدارد واگر مسواک نکند بکناری میایستد و قرائتش را میشنود.
از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که دو رکعت نماز که با مسواک باشد بهتر است از هفتاد رکعت نماز که بی مسواک باشد.
درحدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که مسواک کردن در بیت الخلا مورث گند دهانست .
منقول است از حضرت امام محمد باقر که مسواک کردن در حمام دندانها را میریزد و فرمود که مسواک را ترک مکن در هر سه روز اگر چه بیک مالیدن باشد.

فصل دوم

در فضیلت سر تراشیدن و آداب آن

از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است که سه چیز است هر که لذتشان را یافت ترک نمی کند: مو را از بیخ گرفتن و جامه ار کوتاه کردن و وطی کنیزان کردن .
حضرت صادق علیه السلام فرمود که موی سر را از بیخ بگیر تا چرک نگیرد و جانوران در آن جا نکنند و گردنت گنده شود و دیده ات جلا یابد و بدنت راحت یابد.
حضرت صادق علیه السلام فرمود که من هر جمعه سر میتراشم .
درحدیث دیگر فرمود که موی پشت سر را تراشیدن غم را زایل میکند.
درحدیث صحیح از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است که چون موی سر بلند شود چشم را ضعیف می کند و نورش را کم می کند و مویش را ازاله کردن دیده را جلا میدهد.
در فقه الرضا علیه السلام مذکور است که چون خواهی که موی سر را بتراشی رو بقبله کن و ابتدا کن از پیش سر از جانب پیشانی و بتراش تا دو استخوان که از پهلوهای گوش بلند شده اند و درحین شروع این دعا بخوان بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ وَعَلی مِلَۀِ رَسُولِ اللّهِ سُنَّتِهِ حَنیفا مُسْلِما وَماانَا مِنْ الْمُشْرِکینَ اَللّهُمَّ اَعْطَنی بِکُلِ شَعْرَۀٍ نُورا ساطِعا یَوْمَ الْقِیمَۀِ پس چون فارغ شوی بگو اَللّهُمَّ زَیّنی بِالتُّقی وَجَنِّبْنی الرّدی وَجَنِّبْ شَعْری وَبَشَری الْمَعاصی وَجَمیعَ ماتَکْرَهُ مِنّی فَاِنّی لااَمْلِکُ لِنَفْسی نَفْعا وَلا ضَرّا.
در روایت دیگر منقول است که در وقت شروع این دعا بخواند بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ وَعَلی مِلَۀِ رَسُولِ اللّهِ صَلَّی اللّهُ عَلَیْهِ وَآلِهِ اَللّهُمَّ اَعْطِنی بِکُلِّ شَعْرَۀٍ نُورا یَوْمَ الْقِیمَۀِ و چون فارغ شود بگوید اَللّهُمَّ زَیّنی بِالتَّقْوی وَجَنِّبْنیَ الرَّدی .

فصل سوم

در آداب موی سر نگاهداشتن

بدانکه زنان را بی ضرورتی و عذری موی سر را تراشیدن حرام است و مردان را یکی از دو چیز سنت است یا آنکه موی سر را بتراشند واین بهتر است یا آنکه موی سررا بگذارند و تربیت کنند بآنکه بشویند و شانه کنند و موی سر را دو حصه کنند که در میان سرته مو ظاهر شود و چون در اول اسلام تراشیدن عیب عظیم بود در میان عرب پیغمبر وامام نباید کاری بکنند که در نظرها قبیح بنماید حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم موی سر را بقدر چهار انگشت می گذاشتند و در حج و عمره میتراشیدند.

در حدیث معتبر از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که هرکه موی سر را بلند بگذارد نیکو رعایت و تربیتش بکنند یا آنکه از ته ببرند و بلند نگذارند و در چندین حدیث وارد شده است که از حضرت صادق علیه السلام پرسیدند که آیا حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم موی سر را دو حصه می کردند و میانش را میشکافتند فرمود که آنحضرت مو را بحدی بلند نمیگذاشتند که احتیاج باین بشود بلکه آنقدر می گذاشتند که به نرمه گوش میرسید و هیچ یک از پیغمبران موی سر نگاه نمیداشتند.

در حدیث دیگر فرمود که هر که موی سر را بلند بگذارد ومیانش را نگشاید حق تعالی در قیامت بپاره از آتش بگشاید.

در حدیث وارد شده است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از آنکه زنی بحد بلوغ رسیده باشد بروش مردان جمیع موهای سر را در پیش سر یا در میان سر یا در اطراف سر گره بزند و نیاویزد.

در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم نهی فرمود از کاکل گذاشتن و مو را در پیش سر گره زدن ونقش خضاب کردن و فرمود که زنان بنی اسرائیل هلاک شدند بسبب آنکه موی سر را در پیش سر گره میزدند و نقش خضاب میکردند و محتمل است که مراد از نقش خضاب آن باشد که متعارفست در میان زنان عرب که سوزن بدست و بدن میزنند و سرمه و غیر آن در آن میریزند که رنگش میماند و احتمال دارد که نفشهای حنا را هم شامل باشد.

در حدیث دیگر منقول است که از حضرت صادق علیه السلام پرسیدند از زنی که موی بالای پیشانی رامیبرد یا می کند و موهای رو را می کند برای زینت یا آنکه گیس خود را با گیس دیگری میبافد فرمود که باکی نیست .

در حدیث دیگر فرمود که اگر با پشم یاموی حیوانات یا موی همان زن ببافد باکی نیست اما با موی زن دیگر نبافند وموی زن دیگر را با موی خود پیوند نکنند و بدانکه اگر با موی حیوانی پیوند کرده باشند که گوشتش حرام باشد در حال نماز میباید با او نباشد که در آن نماز کردن جایز نیست مگر آنکه از پشم و موئی باشد که پیش مذکور شد که نماز در آن میتوان کرد.

فصل چهارم

در فضیلت شارب گرفتن یعنی موی لب بالا را تا ته گرفتن

سنت مؤ کد است ، هر چند بیشتر از ته بگیرند بهتر است .

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که شارب خود را دراز مکنید که شیطان در آن جا میکند وپنهان می شود.

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که شارب گرفتن رفع غم و وسواس میکند، و از سنت حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که سنت است ، گرفتن موی شارب تا آنکه برسد بدم لب بالا، و حضرت صادق شارب را آنقدر میگرفتند

که بته مو میرسید.
از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که ناخن وشارب گرفتن از جمعه تا جمعه دیگر امان میدهد از خوره .
در حدیث دیگر وارد شده است که شخصـی بخدمت آنحضـرت عرض کرد، که دعائی تعلیم من کن که باعث زیادتی روزی شود حضرت فرمود، که شارب و ناخن بگیر و باید که در روز جمعه باشد.
در حدیث معتبر دیگر از آنحضرت منقول است که : هر که ناخن و شارب در هر جمعه بگیرد، در وقت گرفتن بگوید بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَعَلی سُنَّةِ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ بعـدد هر ریزه که از مو و ناخن او بریزد، حقتعالی ثواب یک بنده از فرزندان اسـمعیل آزاد کردن باو عطا فرماید، بیمار نشود مگر ببیماری مرگ .
از حضـرت رسول صـلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که هر که در روز شنبه و پنجشنبه شارب و ناخن بگیرد، عافیت یابد و از درد دندان و درد چشم .
در حدیث دیگر فرمود، که : شارب را از ته بگیرید وریش را بلند بگذارید، بیهودان و گبران خود را شبیه مگردانید، فرمود که از ما نیست هر که شارب خود را نگیرد.

فصل پنجم

در آداب ریش بلند کردن

بـدانکه سـنت است ریش را میـانه گذاشـتن نه بسیار بلنـد و نه بسـیار کوتـاه و زیـاده از قبضه گذاشـتن مکروه است ، واحتمال حرمت نیز دارد، مشهور میان علما آنست که تراشیدن ریش حرام است ، اما بررو و دو طرف لب پائین را تراشیدن جایز است ، احوط آنست که اصلاح بسیار تند که شبیه بتراشیدن باشد نکنند.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که آنچه از ریش زیاده از یک قبضه است در آتش است .
در حدیث دیگر منقول است که دست بر ریش بگیر و آنچه زیاده از قبضه باشد ببر و از محمدبن مسلم منقول است که : گفت دیدم که مصلحی اصلاح ریش حضرت امام محمد باقر علیه السلام میکرد، حضرت باو فرمود که ریش را مدور کن .
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم بشخصی گذشتند که ریش دراز داشت ، فرمودند که چه میشد اگر این مرد ریش خود را باصـلاح میآورد چون این خبر باو رسـید، ریش را میانه ساخت ، بخدمت آن حضرت آمد، حضرت فرمود که چنین کنید ریش را.
در حدیث معتبر منقول است که حضـرت امام محمد باقر علیه السلام پهلوهای رو را تنگ میکردند، مویش را و زیر ذقن را هم می چیدند.
در حدیث دیگر منقول است که آنحضـرت ریش را از تنگ میکردند و انبوه نمی گذاشتند، علی بن جعفر از حضرت امام موسی علیه السلام پرسید، که از روی ریش میتوان گرفت ، حضرت فرمود که از عارض یعنی از پهلوهای رو بلی و از پیش رونه .
در حـدیث دیگر منقـول اسـت کـه حضـرت امیرالمـؤ منیـن علیـه السـلام فرمـود، کـه در زمـان پیش گروهی بودنـد که ریشرا میتراشیدند و شارب را می تابیدند، حقتعالی ایشان را مسخ کرد.
از حضـرت رسـول صـلّی اللّه علیه وآله وسـلّم منقـول است که چـون حقتعـالی تـوبه حضـرت آدم را قبـول فرمود، سـر بسـجده گـذاشت و چون سـر برداشت رو بآسـمان کرد و گفت پروردگـارا حسن وجمال مرا زیاده گردان پس بعـد از آن ریش بسـیار

سیاهی بر رویش روئید، پیشتر ریش نداشت گفت پروردگارا این چیست ؟باو وحی رسید، که این زینت تو و زینت تو زینت مردان فرزندان تست تا روز قیامت .

فصل ششم

در بیان فضیلت موی سفید و حکم کندن آن

حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که پیش از زمان حضرت ابراهیم موی سفید در سر ورویش بهم نمی رسید، پس گاه بود که کسی بمجلسی میآمد پدر و فرزندانش در آنمجلس حاضر بودند میان پدر و فرزندان فرق نمیکرد، میپرسید که کدام یک پدر شماست چون زمان حضرت ابراهیم شد دعا کرد خداوندا برای من موی سفیدی قرار ده که از فرزندان خود ممتاز شوم ، پس موی سر و ریشش سفید شد.

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که اول کسیکه موی سفید در محاسن اوبهم رسید حضرت ابراهیم علیه السلام بود، نظر کرد موی سفید در ریش خود دید گفت پروردگارا این چه چیز است ؟ خطاب باو رسید که این باعث وقار آدمی است ، گفت پروردگارا وقار مرا زیاده گردان .

از حضرت امام محمد باقر منقول است که چون حضرت ابراهیم علیه السلام موی سفید در محاسن خود دید گفت حمد وسپاس خداوندی را سزاست که مرا باین سن رسانید، دریک چشم زدن معصیت او نکردم .

از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که موی سفید را نکنید، که آن نور مسلمانی است ، هر که موی سفید در ریش او پیدا شود در اسلام ، نوری باشد برای او در قیامت .

از حضرت امام جعفر صادق منقول است که سه کسند که خداوند عالمیان در روز قیامت بایشان سخن نمیگوید، نظر رحمت بسوی ایشان نمی افکند، اعمال ایشان را نمی پسندد، برای ایشان عذاب الیم مهیا است : کسیکه موی سفید خود را بکند و کسیکه با دست خود بازی کند که او را منی بیاید یا با جای بدن خود و کسیکه دیگران باو لواطه کنند، دور نیست که این حدیث محمول بر آن باشد که برای غرض فاسدی موی سفید را بکند زیرا که در حدیث صحیح از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که باکی نیست موی سفید را بریدن و کندن ، اما بریدنش را دوست تر میدارم ، از کندن .

درحدیث دیگر هم وارد شده است از آنحضرت که کندن و بریدن هر دو باکی نیست .

درحدیث دیگر فرمود که حضرت امیرالمؤ منین تجویز بریدن موی سفید میفرمودند، اما کندنش را مکروه می دانست .

از حضرت امام رضا منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم فرمود که موی سفید در پیش سر میمنت است و مبارک است ، در عارضها علامت سخاوت و جوانمردی است ، در جای زلف علامت شجاعتست ، و در پشت سر شوم است و ظاهرا مراد ابتدای سفید شدن است .

فصل هفتم

در کندن موی بینی و بازی کردن با ریش

در حدیث معتبر از حضرت رسول منقول است که باید هر کس موی شارب و موی بینی را بگیرد و باحوال بدن خود بپردازد،

که اینها باعث زیادتی جمال او است .
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که موی بینی را گرفتن رو را نیکو میکند.
از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است که چهار چیز است که از وسواس شیطان است گل خوردن و گل را بدست ریزه کردن و ناخن را بدندان گرفتن و ریش را خائیدن .
از حضرت صادق منقول است که بسیار دست بر ریش مگذار که رو را معیوب و بدنما میکند.

فصل هشتم

در فضیلت ناخن گرفتن

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که ناخن گرفتن دردهای بزرگ را منع میکند، روزی را فراخ میکند.
حضرت امام محمد باقر علیه السلام فرمود که : برای این امر کرده اند بناخن گرفتن که چون بلند شود شیطان در آن جا می کند، مورث فراموشی است . حضرت صادق فرمود که سنت مؤ کد است ناخن گرفتن .
در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم مردانرا میفرمود، که ناخن را از ته بگیرید وزنان را میفرمود که اندکی بلندتر بگذارید، که زینت شما است و در روایت دیگر وارد شده است ، که چند گاه وحی بر حضرت رسولخدا نازل نشد از سبب آن پرسیدند، فرمود که چگونه وحی باز نایستد و حال آنکه شما ناخن نمیگیرید و چرک انگشتانرا ازاله نمی کنید.

فصل نهم

در بیان آداب و اوقات ناخن گرفتن

منقول است که حضرت رسول نهی فرمود از گرفتن ناخن بدندان .
در حدیث حسن از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که ناخن گرفتن در روز جمعه ایمن مگرداند، از خوره و کوری و پیسی و اگر احتیاج بگرفتن نداشته باشی بسای تا از ریزها بریزد.
در چند حدیث دیگر فرمود که شارب و ناخن در هر جمعه بگیر واگر نباشد از سوهان و غیر آن حک کن تا دیوانگی و خوره و پیسی بتو نرسد.
در حدیث دیگر فرمود، که هر که در هر جمعه ناخن و شارب بگیرد پیوسته باطهارت باشد تا جمعه دیگر.
در حدیث دیگر فرمود که ناخن و شارب گرفتن و سر را باخطمی شستن در هر جمعه فقر را برطرف می کند و روزی را زیاد می کند.
درحدیث دیگر منقول است که بآنحضرت عرض کردند، که خبربما رسیده است ، که تعقیب خواندان بعد از نماز صبح تا طلوع آفتاب نافع تر است برای زیادتی روزی از سفر کردن بشهرها، حضرت فرمود که میخواهی چیزی بتو تعلیم کنم که از این همه نافع تر باشد؟ گفتم بلی فرمود که ناخن و شارب را در هر جمعه بگیر اگر چه بسائیدن باشد.
در حدیث معتبر منقول است که حضرت امام رضا علیه السلام شخصی را دیدند که آزار چشم داشت ، فرمود که میخواهی بتو

چیزی بیاموزانم که اگر بجا آوری هرگز درد چشم نبینی ؟ گفت بلی ، فرمودند که در هر پنجشنبه ناخن بگیر آنشخص چنین کرد هرگز درد چشم ندید.
از حضرت امام محمد باقر نیز منقول است که هر که باین مداومت کند آزار چشم نبیند، هرگز.
در حدیث معتبر وارد شده است که در ناخن گرفتن ابتدا بانگشت کوچک از دست چپ بکنید، پستابگیرد وبانگشت کوچک دست راست ختم کند.
درحدیث دیگر وارد شده است که هر که روز چهارشنبه ناخن بگیرد و ابتدا کند بانگشت کوچک دست راست و ختم کند بانگشت کوچک دست چپ ، او را امان دهد از درد چشم .
درروایت دیگر وارد شده است که اگر روز پنجشنبه ابتدا کند بناخن انگشت کوچک دست راست و تا انگشت مهین بگیرد، پس ابتدا کند بانگشت کوچک دست چپ و تا انگشت مهین بگیرد، امان یابد از درد چشم ، دور نیست که اگر در روز چهارشنبه بگیرد ابتدا بانگشت دست چپ کردن بهتراست ، اگر در روز پنجشنبه گیرد ابتدا در هر دستی بانگشت کوچک آن دست کند، اگر در روز پنجشنبه گیرد ابتدا در هر دستی بانگشت کوچک آن دست کند، اگر در روز جمعه یا سایر روزها گیرد، ابتدا بانگشت کوچک دست چپ کند و ختم بانگشت کوچک دست راست بکند، اگر در هر وقت ابتدا بانگشت کوچک دست چپ بکند خوبست چنانچه علی بن بابویه گفته است .
در حدیث دیگر منقول است که هر که ناخنهای خود را در روز پنجشنبه بگیرد، یک ناخن را برای روز جمعه بگذارد، خدا پریشانی از او زایل گرداند.
از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که در روز سه شنبه ناخن بگیرید.
در حدیث معتبر از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که هر که ناخن های خود را در روز جمعه بگیرد حق تعالی دردها را از سرانگشتان او بیرون کند، دوا را در آنها داخل کند، کسی که در روز شنبه یا پنجشنبه ناخن و شارب بگیرد، از درد دندان و درد چشم عافیت یابد.
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که ناخن ها را در روز جمعه گرفتن هر دردی را برطرف میکند، در روز پنجشنبه گرفتن روزی را فراخ میکند.
در حدیث دیگر منقول است که بحضرت امام موسی علیه السلام عرض کردند، که اصحاب ما می گویند که البته ناخن را در روز جمعه میباید گرفت فرمود اگر خواهی در روز جمعه بگیر و اگر صبر نباید کرد تا روز جمعه شود چنانچه در حدیث دیگر وارد شده است ، که هر گاه بلند شود بگیرد.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هر که در روز جمعه ناخن بگیرد، ریشه کردن بن ناخن ها از او بر طرف شود.
از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که هر که پنجشنبه ناخن بگیرد، فرزندانشت بسیار شود و درد چشم نبیند، اگر کسی خواهد ثواب پنجشنبه و جمعه هر دو را بیابد، در روز پنجشنبه بگیرد و یکی را برای جمعه بگذارد، یا همه را در پنجشنبه بگیرد و در روز جمعه سوهانی بر آن بمالد که ریزه چند بریزد،در وقت ناخن گرفتن بگوید بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ وَعَلی سُنَّةِ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ چنانچه در باب شارب گرفتن گذشت ، آنچه مشهور است که در ناخن گرفتن دست راست اول انگشت شهادت را می گیرد، بعد از آن انگشت کوچک را و بعد از آن انگشت مهین و بعد از آن انگشت میانه و بعد از آن انگشت دیگر و در دست چپ اول انگشت بعد از انگشت کوچک را بگیرد، پس انگشت میان پس انگشت مهین پس انگشت کوچک پس انگشت شهادت ، در اخبار اهل سنت وارد شده است و آنچه پیش ذکر کردیم از اخبار شیعه است و عمل بآن

کردن اولی است .

فصل دهم

در دفن کردن مو وناخن و سایر چیزها که دفن باید کرد

از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقولست در تفسیر این آیه کریمه که اَلَمْ نَجْعَلِ اْلاَرْضَ کِفاتا اَحْیاءً وَاَمْواتا یعنی آیا نگردانیده ایم ، زمین را محل انضمام و اجتماع و پنهان شدن در حالتیکه زنده اند، در حالتیکه مرده اند حضرت فرمود که مراد از حال زندگی دفن کردن ، مو و ناخن است .

در حدیث معتبر از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم امرفرمود، ما را که چهار چیز را در خاك پنهان کنیم ، مو و ناخن و دندان و خون .

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که هفت چیز است که از آدمی جدا میشود و آنها در دفن میباید کرد، مو و ناخن و خون وخون حیض و بچه دان و دندان و نطفه که پاره خون شده باشد.

فصل یازدهم

در فضیلت شانه کردن موی سر و ریش

در حدیث معتبر از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که جامه پاکیزه پوشیدن دشمن را منکوب میکند، روغن بربدن مالیدن بدحالی و پریشانی را زایل میکند، سر را شانه کردن تب را میبرد و ریش را شانه کردن دندانها را محکم میکند.

از حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم منقول است که سر را بسیار شانه کردن تب را دور می گرداند، روزی میآورد وقوت جماع را زیاد میکند.

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که شانه کردن فقر را برطرف میکند، دردها را میبرد.

در حدیث دیگر فرمود که روزی را زیاد میکند، مو را نیکو میکند، حاجت را روا میکند، پشت را محکم میکند، بلغم را قطع میکند.

در روایت دیگر موجب بسیاری فرزند میشود.

درحدیث دیگر فرمود که شانه کردن عارض دندانها را محکم میکند، شانه کردن پائین ریش طاعون را از این کس دور می گرداند، شانه کردن زلف وسواس سینه را میبرد، شانه کردن سر بلغم را قطع میکند.

فصل دوازدهم

در آداب و اوقات شانه کردن و انواع شانه ها

در حدیث معتبر منقول است که در میان جانماز حضرت امام جعفر صادق علیه السلام شانه بود، که هر گاه از نماز فارغ میشدند شانه میکردند.

در حدیث حسن از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است در تقسیر آیه کریمه خُذُوا زَینَتَکُمْ عِنْدَ کُلِ مَسْجِدٍ یعنی بگیرید

زینت خود را نزد هر مسجدی ، حضرت فرمود از این زینت است شانه کردن پیش از هر نمازی .
در حدیث دیگر نزد هر نماز واجب و سنتی .
در حدیث دیگر فرمود، که هرگاه سر و ریش را شانه کنی شانه را بر سینه خود بکش که اندوه و بیماری را میبرد.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هر که ریش خود را هفتاد نوبت شانه کند وبشمارد یکی یکی شیطان تا چهل روز نزدیک او نیاید، و در حدیث دیگر فرمود که در حمام شانه مکن که مو را تنگ میکند.
در حدیث دیگر فرمود کسیکه اراده شانه کردن داشته باشد، شانه را بدست راست بگیرد در حالتیکه نشسته باشد، و بر بالای سر بگذار و پیش سر را شانه کند و بگوید اَللّهُمَّ حَسِّنْ شَعْری وَبَشَری وَطَیِّبْهُما وَاصْرِفْ عَنّی الْوَباءَ پس عقب سر را شانه کند و بگوید اَللّهُمَّ لاتَرُدَّنی عَلی عَقَبی وَاصْرِفْ عَنّی کَیْدَ الشَّیْطانِ وَلا تُمَکِّنْهُ مِنْ قیادیَ فَیرُدّنی عَلی عَقَبی پس ابروها را شانه کند بگوید، اللهم زَیِّنّی بزینهٔ الهدی پس ریش را از طرف بالا بزیر شانه کند، شانه را بر سینه بمالد و بگوید اَللّهُمَّ سَرِّحْ عَنّی الْغُمُومَ وَالْهُمُومَ وَ وَحْشَهَ الصُّدُورِ وَ وَسْوَسَهَ الشَّیْطانِ پس از پائین ریش بطرف بالا شانه کند و سوره اِناّاَنْزَلْناهُ فی لَیْلَهَ الْقَدْرِ بخواند.
در روایت دیگر وارد شده است که چون خواهی ریش را شانه کنی از زیر ریش بطرف بالا چهل مرتبه شانه کن و سوره اِناّاَنْزَلْناهُ فی لَیْلَهِ الْقَدْرِ بخوان ، از طرف بالا بجانب پائین هفت مرتبه شانه کن و سوره وَالْعادِیاتِ بخوان پس بگو اَللّهُمَّ سَرِّحْ تا آخر دعا.
از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که هر که شانه را هفت مرتبه بر سر وریش و سینه بکشد دردی نزدیک او نیاید.
از حضرت امام موسی علیه السلام منقول است که ایستاده شانه مکن که باعث ضعف دل میشود، نشسته شانه کن که دل را قوی میکند، پوست را پر میکند.
در حدیث دیگر وارد شده است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم بآب شانه میکردند یعنی شانه را بآب فرو میبردند و میمالیدند.
در روایت دیگر وارد شده است که در وقت شانه کردن ریش سنتست که این دعا بخواند،اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَلْبِسنی جَمالاً فی خَلْقِکَ وَزینَهً فی عِبادِکَ وَحَسِّنْ شَعْری وَبَصَری وَلا تَبْتَلِینی بِالنِّفاقِ وَاْرْزُقْنی اَلْمَهابَهَ بَیْنَ بَرِیَّتِکَ وَالرَّحْمَهَ مِنْ عِبادِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که ایستاده شانه کند صاحب قرض شود. واز حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که ایستاده شانه کردن باعث فقر و پریشانی میشود.
در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم ریش را از طرف پائین چهل مرتبه و از طرف بالا هفت مرتبه شانه میکردند، و میفرمودند که روزی را زیاد میکند، بلغم را قطع میکند.
از قاسم بن ولید منقول است که از حضرت صادق علیه السلام پرسید از روغن دان و شانه که از استخوان فیل باشد، فرمود که باکی نیست .
از حسن بن عاصم منقول است که بخدمت حضرت امام موسی علیه السلام رفت دید که حضرت شانه از استخوان فیل در دست دارند، بآن شانه میکنند گفت فدای تو شوم جماعتی در عراق هستند که شانه کردن از استخوان فیل را حلال نمیدانند، فرمود که چرا، پدرم یک شانه یا دو شانه از این داشتند، پس فرمود که شانه کنید، باستخوان فیل که تب را میبرد.
دراحادیث بسیار وارد شده است که ائمه علیهم السلام بشانه استخوان فیل شانه میکردند.

در روایتی از حضرت صادق علیه السلام منقول است که بشانه نقره شانه کردن مکروه است .

در آداب بوی خوش کردن و گل بوئیدن و روغن مالیدن

فصل اول

دربیان سبب پیدا شدن بوهای خوش در زمین

درحدیث معتبر از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که چون آدم وحوا از بهشت بر زمین آمدند، حضرت آدم بر کوه صفا قرار گرفت ، حضرت حوا بر کوه مروه و حضرت حوا چون در بهشت از بوی خوش آنجا گیسوی خود را شانه کرده و بسته بود، چون بزمین آمد گفت چه امید داشته باشم از مشاطگی که در بهشت کرده ام ،حال آنکه الحال خدا از من در خشم است ، پس گیسوهای خود را گشود پس آن بوی خوش که از گیسوی او فرو ریخت باد بمشرق و مغرب برد و اکثرش را بر زمین هند ریخت باین سبب اکثر بوهای خوش در هند میروید، در حدیث دیگر از آنحضرت منقول است که چون حضرت آدم از آن درخت که نهی شده بود از خوردن آن تناول نمود، جامه ها و زیورهای بهشت همه از او فرو ریخت ، پس برگی از برگ های بهشت را گرفت و عورت خود را بآن پوشانید چون برزمین آمد باد جنوب بوی خوش آن برگ را به هند رسانید و درختان گیاههای هند را خوشبو گردانید، باین سبب گیاههای خوشبو در هند میباشد و اول جانوری که از آن برگ بهشتی یا از آن گیاهها خورد آهوی مشک بود، چون از آن برگ خورد بوی خوش در گوشت و خونش جاری شد تا آنکه جمع شد در پیش نافش و از آن مشک بهم رسید.

فصل دوم

درفضیلت بوی خوش و آداب آن

در احادیث معتبره وارد شده است که عطر و بوی خوش کردن از جمله اخلاق پسندیده پیغمبرانست .
از حضرت صادق منقول است که بوی خوش دلراقوی میکند، قوت جماع را میافزاید.
در حدیث صحیح از حضرت امام رضا منقول است که سزاوار نیست مرد را که ترک کند بوی خوش را در هر روز، اگر قادر نباشد یکروز نه یک روز و اگر قادر نباشد، در هر جمعه و اینرا البته ترک نکند.
از حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام منقول است که بوی خوش بر شارب مالیدن از اخلاق پیغمبرانست .
گرامیداشتن ملائکه است که اعمال آدمی را مینویسند بسبب آنکه ایشانرا خوش میآید.
از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام مرویستکه هر که در هر روز بوی خوش بر خود بمالد تا شب عقلش با او باشد، و فرمود که نماز کسیکه خوشبو باشد بهتر است از هفتاد نماز که بی بوی خوش باشد، فرمود که سه چیز است که خدا پیغمبرانرا داده بوی خوش و زنان و مسواک .
در حدیث دیگر فرمود که لازم است بر بالغی که در هر جمعه شارب و ناخن بگیرد و چیزی از بوی خوش بر خود بریزد و حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم چون روز جمعه میرسید بوی خوش نزد آنحضرت نبود، روپاک بعضی از زنان را میطلبید که بوی خوش داشت و تر میکرد و بر روی مبارک میمالید.

در حدیث دیگر منقول است که حضرت امام جعفر صادق بر موضعی که سجده میفرمودند بعداز آن میشناختند آنموضع را از بوی خوش آنحضرت ، حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم میفرمودند که جبرئیل مرا گفت که یکروز در میان خود را خوشبو کن ، در روز جمعه البته ناچار است و ترک مکن ، میفرمود که در روز جمعه البته خود را خوشبو کنید اگر چه از بوی خوش زنان باشد، روزی عثمان بن مظعون بخدمت آنجناب عرضکرد، که میخواهم بوی خوش و چیزی چند از لذتها ترک کنم ، حضرت فرمود که ترک بوی خوش مکنید، که ملائکه بوی خوش مؤ من را میبویند، و در هر جمعه البته ترک مکن و فرمود که هر چه صرف نمائی در بوی خوش اسراف نیست .

در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلتم زر در بوی خوش زیاده از طعام صرف میکردند، فرمود که بوی خوش زنان باید که رنگش ظاهر و بویش مخفی باشد و بوی خوش مردان باید که بویش ظاهر و رنگش مخفی باشد.

از حضرت امام موسی منقول است که ناخن بگیرید در روز سه شنبه ، وحمام بروید در روز چهارشنبه حجامت بکنید در روز پنجشنبه ، و ببهترین بوهای خوش خود را خوشبو کنید در روز جمعه .

از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که چهار چیز است که دل را میگشاید، غم را زایل میکند، بوی خوش کردن و عسل خوردن و سواری کردن و بسبزه نظر کردن .

حضرت امیرالمؤ منین فرمود که باید زن مسلمان پیوسته برای شوهر، خود را خوشبو کند.

از حضرت امام محمد باقر علیه السلام منقول است که در حضرت پیغمبر صلّی اللّه علیه وآله وسلّم سه خصلت بود که در دیگری نبود، اول آنکه آنحضرت را سایه نبود دویم آنکه در هیچ راهی نمی گذشت مگر آنکه دو روز یا سه روز که کسی از آن راه می گذشت میدانست که آنجناب از آنراه عبور نموده اند از بوی خوشی که در آنراه مانده بود، سیم آنکه بهر سنگ و درختی که می گذشتند آنجناب را سجده میکردند.

از حضرت رسول منقول است که هر زنی که بوی خوش کند و از خانه بیرون آید پیوسته لعنت الهی بر او باشد تا بخانه بر گردد.

فصل سوم

در کراهت رد کردن بوی خوش

از حضرت صادق علیه السلام پرسیدند که آیا کسی میتواند بوی خوش را که برای او بیاورند رد کند، و قبول نکند، فرمود که سزاوار نیست او را که رد کند، کرامت را.

در حدیث دیگر فرمود که بنزد حضرت امیرالمؤ منین علیه السلام آوردند روغن خوشبوئی ، حضرت گرفتند و برخود مالیدند و در آنروز روغن مالیده بودند، بعد ازآن فرمودند که هرگز بوی خوش را رد نمیکنم .

درحدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلّی اللّه علیه وآله وسلّم رد نمیکردند بوی خوش و شیرینی را که برای آنجناب میآوردند.

از حسن بن جهم منقول است که گفت رفتم بخدمت حضرت رضا علیه السلام برای من ظرفی که در آن مشک بود آورد و فرمود که بردار بخود بمال قدری برداشتم مالیدم فرمود، که دیگر بردار و در گود پائین گردن خود بمال برداشتم و مالیدم پاره

دیگر مانـد فرمود که این را هم بـدانجا بمـال مالیـدم ، بعـد از آن فرمود که حضـرت امیرالمؤ منین علیه السـلام میفرمود که رد نمیکند، کرامت را مگر خر. گفتم کرامت کدامست ؟ فرمود، که بوی خوش و بالشیکه برای نشستن و تکیه کردن تواضع کنند و مانند آن .

عوامل تاثیر گذار بر روابط جنسی

متن کل خبر : ۱-فرزندان پیش دبستانی: پدرانی که صاحب فرزند کودکستانی میباشند، از رابطه جنسی کمتری برخوردارند. در مردان معمولا بیش از زنان این احتمال وجود دارد که به فرزنـدان خردسال خود به عنوان یک مانع و مخل زنـدگی جنسـی نگریسته شود، بنابراین مردان در این شـرایط کمتر آغازگر رابطه ی جنسی میشوند. از این رو زنان بایستی پیش دستی کرده و خود آغـاز گر رابطه ی جنسـی شونـد و برای این کـار زمان مناسبی را کنار بگذارنـد. زنان بایـد بیش از پیش به شوهران خود توجه کرده و به آنهـا بفهماننـد که کماکـان جـذاب و دوست داشـتنی هسـتند. برای این کار کودک را راس ساعت ۸ شب به رختخواب هدایت کنید، تا بتوانید فرصت هم آغوشی با شوهران خود را فراهم آورید.

۲- احتمـال جـدایی و متارکه: زوجینی که قصـد جـدایی از یکـدیگر را دارنـد، رابطه ی جنسـی ی کمتری با یکـدیگرخواهند داشت. زوجینی که به سمت طلاق پیش می روند اغلب سعی میکنند از صمیمیت میان خود بکاهند.

۳- سن: این یک فاکتور پیش بینی کننـده قوی است. هر قـدر سن بالاتر رود احتمال کاهش روابط ی جنسـی افزایش می یابد. اما در آن روی سـکه وقتی رابطه جنسـی در زوجین مسن روی میدهـد، عموما رضایت بخش تر و از کیفیت بالاتری برخوردار بوده و عشق و محبت در آن پر رنـگ تر است. این گلایه زنان جوان که: "وی از شور و بنیه جنسـی ی خوبی برخوردار است اما هیـچ چیز از تکنیک های جنسـی و عشق ورزی نمیداند." با افزایش سن کمتر به گوش میرسد. با افزایش سن زنان و مردان خصوصـیات یـک رابطه ی جنسـی خوب و رضـایت بخش را آموخته و همین امر بـاعث میشود بـا وجود کاهش بنیه جنسـی و دفعات برقراری رابطه جنسی، رابط ی جنسی رضایت بخش تر و لذت بخش تر گردد.

۴- سالهای تاهل: مردانی که از تاریـخ ازدواجشان خیلی گذشـته، رابطه ی جنسـی کمتری را گزارش میکنند. اما مدت ازدواج عامل پیش بینی کننده ی مهمی برای زنان بشمار نمی آید. البته تعداد روابط جنسی در مردان معمولا نسبی است.

۵- رضـایت و خوشبختی: جـای شـگفتی نیست که هر قـدر زوجین شـادتر باشـند و احسـاس خوشـبختی بیشتری کننـد، تمایل بیشتری به برقراری رابطه ی جنسـی از خود نشان خواهند داد. زمانی که شما دلباخته کسی باشید و از شغل و زندگی خوبی نیز برخوردار باشید، رابطه ی جنسی به مثابه پوشش و تزئینات روی کیک میباشد.

۶- سـطح سـلامتی:کاهش سـطح سـلامتی معمولا موجب کاهش روابط جنسـی در مردان میشود، اما در زنان این چنین نیست. چراکه زنـان مسن برقراری رابطه ی جنسـی را حتی در وضع ناخوشـی و کسـالت یـک وظیفه و تکلیف میداننـد. زنـان بیمـار و ناخوش برای برقراری رابطه ی جنسـی مشـکل خاصـی نخواهند داشت، اما مردان قادر به پنهان کردن بیماری و تاثیرات مشهود آن طی برقراری روابط جنسی نخواهند بود. چراکه مردان برای برقراری رابطه ی جنسی ناچار به صرف انرژی و نیروی فیزیکی بیشتری میباشند. اختلال نعوظ، استرس، خستگی و بیماریهای قلبی-عروقی دلایل اصلی امتناع مردان از رابطه جنسی میباشد.

۷- فعالیتهای مشترک: زنان و مردان متاهلی که بیشتر با هم صحبت میکنند و کارها را بیشتر با یکدیگر(مشترکاً) انجام میدهند، از لحاظ جنسی فعالتر میباشند. سکس نهایت تجلی و ابراز عشق و صمیمیت است و بر خلاف سایر فعالیتهای مشترک تنها میان شما و همسـرتان به اشتراک گذارده میشود. چنانچه زندگی ی جنسـی شما افول کرده، بکوشید فعالیتهایی را به همراه یکدیگر

انجام دهید مثل ورزش، رفتن به سینما، باغبانی، انجام وظایف خانه و غیره. این کار میتواند به رابطه شما روح تازه ای بدمد. راهکار دیگر اینست که دانسته های خود را با یکدیگر تقسیم کنید. با این کار نه تنها به معلومات شما افزوده میگردد، بلکه فرزندانتان نیز بواسطه آن چیزهای جدیدی می آموزند. افزایش دانش و اعتماد میان زوجین با تسهیم اطلاعات خود با یکدیگر باعث افزایش میل جنسی خواهد شد.

۸- تعداد فرزندان: فرزند بیشتر، رابطه ی جنسی بیشتر. علت: حضور فرزندان میتواند نمایانگر ثبات در ازدواج باشد. اما در عین حال زوجین بایستی خیلی خلاق باشند تا بتوانند در حضور فرزندان خود رابطه ی جنسی داشته باشند! بنابراین فرزند کمتر، فرصتهای رابطه ی جنسی بیشتر.

۹- بحث بر سر رابطه ی جنسی: زوجینی که جماع چندانی با یکدیگر ندارند، همچنین در مورد آن نیز خیلی کم و بندرت بحث و گفتگو میکنند.

پژوهشگران اینچنین استدلال میکنند که این دسته از زوجین اینگونه پرورش یافته و خو گرفته اند که رابطه ی جنسی اندکی داشته و از مطرح کردن آن نیز بی نیاز باشند. طرح این مسائل که: "ما میتوانیم این...امتحان کنیم" و یا "من راحت نیستم وقتی ...." و یا "چرا ما هیچ وقت...." باعث افزایش رابطه ی جنسی شما میشوند. هر قدر زوجین رابطه ی جنسی بیشتری با یکدیگرداشته باشند، بیشتر هم درباره آن بحث میکنند. یکی از نشانه های هشدار دهنده در یک رابطه ی نابرابر و نامتعادل فقدان اختلافات و ناسازگاری هاست.زوجینی که درباره ی هیچ چیز بحث نمیکنند، زوجینی هستند که با یکدیگر گفتگو نمیکنند و در واقع خودشان را سانسور میکنند. دقیقا مشابه یک ذهن زندانی جایی که یک نفر حکمفرما و غالب مطلق است و دیگری تنها فرمانها را بدون هیچ گونه اظهار نظر، به چالش کشاندن و مباحثه ای میپذیرد. این بحث نکردن ها باعث ایجاد هارمونی و تفاهم کاذب گردیده و صرفاً رنجش و تنفر به بار می آورد که دیر یا زود خود را آشکار میسازند.

۱۰- خشونت: یکی دیگر از یافته های غیر منتظره رابطه ی میان خشونت و فعالیتهای جنسی بیشتر در زنان است. برخی پژوهشگران آن را به این واقعیت استناد میکنند که برخی از زوجین از فعالیت های جنسی به عنوان یک ابزار آشتی مجدد پس از نزاع و بگو مگوها استفاده میکنند. برخی هم معتقدند که برخی زوجین در بیان عشق و یا خشم بیشتر فیزیکی عمل میکنند. رابطه ی همبستری و خشونت تنها در زنان وجود دارد و این اشاره دارد به اینکه برخی مردان از جماع به عنوان شکلی از کنترل و سلطه گری استفاده میکنند. به خاطر داشته باشید پیوند این چرخه (نزاع-رنجش-جماع-آشتی) برای مرد و زن غیر سالم محسوب میگردد. این به مفهوم آنست که ممکن است زوجی رابطه ی جنسی فراوانی با یکدیگر داشته باشند، اما کلیت رابطه از یک مشکل جدی رنج ببرد.(بدون جماع رابطه ای نیز وجود نخواهد داشت). علت دیگر آن میتواند اغواگر بودن خشونت باشد. مردان و زنان به دنبال تماشای فیلمهای ترسناک افزایش برانگیختگی جنسی را تجربه میکنند. اوج گرفتن آدرنالین در پی پاسخ جنگ یا گریز باعث افزایش میل جنسی میگردد. بنابراین پس از مشاجره با افزایش آدرنالین میل جنسی نیز افزایش می یابد. برای ۷۰ درصد زنان غیر فمنیست که سلطه مردان را مورد پسند قرار داده و تایید میکنند، جماع تنها فرصت ایمنی است که شوهران میتوانند بر زنان خود تسلط و برتری داشته باشد. زنانی که میپندارند آسیب پذیری ماهیت و جوهره وجودی زنانگی است، از سلطه پذیری هنگام برقراری رابطه جنسی خشنود میباشند.

۱۱- داد و ستد جنسی: برخی زنان از رابطه ی جنسی به منزله یک خدمت قابل معامله، اقدام به بهره برداری میکنند. یعنی در قبال برقراری رابطه ی جنسی، همواره چیزی از شوهران خود مطالبه میکنند. در چنین روابطی رابطه ی جنسی میتواند ازهیچ تا بسیار زیاد در جریان باشد. حتی اگر رابطه ی جنسی میان چنین زوجینی فراوان باشد، از آنجایی که روابط جنسی بر مبنای

عشق و صمیمت استوار نیست، نمیتواند بیانگر رابطه ای پایدار و با ثبات باشد. از سویی بتدریج رابطه ی جنسی قداست خود را از دست داده و احتمال برقراری روابط جنسی ی خارج از ازدواج (نامشروع) در زوجین افزایش می یابد.

منبع : مردمان

چند راه محبت به همسر

خلاصه : برای محبت کردن به همسر راه‌های متفاوتی وجود دارد . ما در زیر به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم :

متن کل خبر : به همسرتان محبت کنید . برای محبت کردن به همسر راه‌های متفاوتی وجود دارد . ما در زیر به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم :

– اگر ناراحت است به احساسش احترام بگذار.

– وقتی خسته است به او کمک کن.

– هر وقت به تنهایی احتیاج دارید و می‌خواهید با خودتان خلوت کنید، به او بگو که می‌خواهی مدت کوتاهی تنها باشی و به زودی پیش او خواهی بود.

– وقتی که دیگر نیازی به تنهایی نبود و پیش او بودید، با بیانی صمیمانه به او علت ناراحتی خود را بگو و او را مطمئن ساز که تقصیری متوجه ی او نبوده است.

– در حضور دیگران به او احترام بگذار از خوبی‌هایش تمجید کن.

– در جمع و میهمانی به او بیشتر از سایرین توجه کن.

– در مناسبت‌های خوب زندگی، مانند سالروز ازدواج یا تولد و غیره با نوشتن مطلبی کوتاه ابراز عشق و علاقه کن.

– سعی کن حال و احساس او را درک کرده و بعد حرف بزنید. مثلاـ اگر حالش خوب است، بگو امروز خوشحال به نظر می‌رسی و یا اگر سرحال نبود بگو «فکر می‌کنم خسته هستی».

– سعی کنید، رفتارتان مثل روزهای اول آشنایی باشد. نخستین روزهای آشنایی را همواره به یاد داشته باشید.

– به کارهای منزل رسیدگی کن و اگر چیزی احتیاج به تعمیر دارد انجام بده و از او بپرس، کاری هست که بتوانید انجام دهید.

– صمیمیت را چاشنی زندگی کنید و به جای اینکه در مقابل یکدیگر بایستید به موازات یکدیگر حرکت کنید و به «ما شدن» بیندیشید. بال پرواز یکدیگر باشید.

– وقتی کاری برایتان انجام می‌دهد ، تشکر خود را بیان نما.

– با هم طوری صحبت کنید که از خواسته‌های یکدیگر به خوبی آگاه شوید.

– از همدیگر نظرخواهی کنید.

– به کارهای روزانه‌اش علاقه نشان بده، و از کارهایی که انجام می‌دهد سوال کن.

– سعی کنید در بیرون رفتن از منزل، لباس هر دوی شما مرتب و شیک باشد.

– سفرهای کوتاه در زندگی ترتیب دهید.

– برایش هدایای مناسبی تهیه کن.

– از محل کار به او تلفن بزن، حالش را جویا شو، به خصوص در شرایطی که بیمار است و یا اگر خبر جالب و خوشایندی

دارید.

اهمیت روابط جنسی در زندگی زناشویی

خلاصه : بدون وجود صمیمیت فیزیکی، چه چیز می تواند شما دو نفر را همچنان نزدیک به هم نگه دارد؟

متن کل خبر : تعداد زیادی از زوج ها در تلاش هستند تا به هر طریقی که می شود شادی، خوشی و رضایت مندی را در زندگی مشترکشان بیدار نگه دارند. عوامل بسیار زیادی وجود دارند که می توانند به راحتی زندگی جنسی انسان ها را تحت الشعاع قرار دهند؛ مثل: برنامه های سخت کاری، نگهداری و مراقبت از فرزندان، افزایش سن و ....

بدون وجود صمیمیت فیزیکی، چه چیز می تواند شما دو نفر را همچنان نزدیک به هم نگه دارد؟ شاید با خود بگویید چیزهایی شبیه به: مرور خاطرات گذشته، دوستان، اقوام و خیلی چیزهای دیگر. ولی به راستی عشق تا چه اندازه می تواند در زندگی مشترک مهم باشد؟

بوسه = زندگی شیرین

قابل باور است که برخی می‌گویند بالا رفتن سن، باعث از بین رفتن حس رضایتمندی در رابطه جنسی می شود. به همین دلیل روند طبیعی زندگی از جمله داد و فریاد کردن فرزندان، و یا برنامه های شلوغ کاری نباید به هیچ وجه مانع سلامت روانی زوجین و امتناع ورزیدن هر یک نسبت به برقراری رابطه جنسی با دیگری شود. مسائل جنسی از اهمیت چشمگیری برخوردار هستند. مخصوصا زمانی که شما تعهد دارید تا در هیچ کجای دیگر سراغ آنها نروید. برای داشتن یک زندگی سالم، هر دو طرف باید بر روی ارتباط خود کار کنند. اما در اینجا یک راز کاملا سری هم وجود دارد:

و آن چیزی نیست جز "بوسیدن".

به نظر می رسد زن و شوهر ها پس از ازدواج به اندازه دوران نامزدی یکدیگر را نمی بوسند. بدون هیچ شکی باید این کار را انجام دهند. چه چیز بهتر از بوسه ای از لبها می تواند یک زندگی را از خطر نابودی نجات دهد؟

"هر کاری می توانید انجام دهید"

در حقیقت هر زندگی مشترکی بدون توجه به این مطلب که در آغاز تا چه حد داغ و پرحرارت بوده، پس از مدتی هیجان اولیه خود را از دست می دهد. در این حالت برقراری رابطه جنسی به کمترین میزان خود می رسد. البته اگر در طول این دوره دو طرف از طرق دیگر بتوانند نزدیکی موجود را حفظ کنند، مشکل حادی به وجود نخواهد آمد.

اما شادی و رضایتمندی از آمیزش، زمانی به طور کلی از زندگی مشترک محو میشود که زوجین یکدیگر را در انتهای لیست اولویت هایشان قرار دهند و با هم مانند هم اتاقی رفتار کنند و نه بیشتر. اغلب در این زمان اگر رابطه جنسی هم برقرار شود، بیشتر به خاطر مرتفع کردن نیازهای جنسی است و طرفین هیچ اهمیتی به مهر و محبتی که می تواند از این طریق ایجاد شود، نمی دهند.

دیگر برایشان لبخند زدن با هم معنایی ندارد، برای عاطفه و مهربانی ارزش قائل نیستند و فراموش می کنند که به چه دلیل با هم ازدواج کرده و تعهد و سرسپردگی به یکدیگر داده اند.

آقایون چه ازدواج کرده باشند چه نباشند، نیاز به برقراری رابطه جنسی دارند. خانم ها بسیار احساساتی بوده و علایق خاصی دارند: آنها شهوت طلب هستند و دوست دارند دیگران نشان دهند که خواهانشان هستند. ولی نظر آنها در مورد آمیزش با شوهرانشان؟

عقیده آنها چیزی جز این نیست: می خواهند بخواهند نمی خواهند نخواهند! تنها چیزی که در مورد متاهلین وجود دارد این است که نیازهایی داریم و هر طور شده کاری می کنیم تا بتوانیم آنها را براورده سازیم. شما به هیچ وجه نباید از نیازهای ذاتی خود خجالت بکشید؛ شما ازدواج کرده اید تا احساسات و نیازهای وجودیتان را با فرد دیگری در میان بگذارید و اگر بخواهید بار تمام این موارد را به تنهایی به دوش بکشید، چیزی نخواهد گذشت که حلقه مشترک شما از هم پاشیده شود. در زندگی مشترک اگر یک کمی بیشتر تلاش کنید تا نیازهای طرف مقابل را براورده سازید جای دوری نخواهد رفت.
یک زندگی زمانی موفق است که بین نیازهای عقلی، روحی و جسمی تعادل کامل برقرار باشد. خوب این سوال مطرح می شود که: کدامیک از این سه مورد نقش حساس تری در "بهتر" و یا "بدتر" کردن زندگی دارد؟ س؟ک؟س و شهوت جزئی از هر رابطه ای است و می توان آنرا به راحتی بدست آورد، اما دو مورد دیگر نیاز به صمیمیت و ارتباط بیشتری دارند. زمانی که برقراری رابطه جنسی در خطر باشد، دیگر هیچ فرصتی برای موارد دیگر باقی نمی ماند، چه برسد به اینکه بخواهید به رشد و شکوفایی عقلی و روحی نیز برسید. هنگامیکه سن انسان ها افزایش پیدا می کند، تغییر و تحولاتی در فیزیک بدنشان رخ می دهد. اما ایا این تغییرات باید در زندگی جنسی و احساسی نیز تاثیر بگذارد؟! به همین دلیل در اولین سال های ازدواج زوجین باید سعی کنند که بهترین دوست های هم باشند، نسبت به هم علاقه پیدا کنند، و یکدیگر را تحریک نمایند؛ دلیل تمام این کارها تنها این است که س؟ک؟س خیلی جلوتر از عشق و محبت در رابطه به وجود می آید و اگر بتوانید با موفقیت کامل از پس آن براییـد، متوجه خواهید شد که زندگی مشترک معنای عمیقی دارد و فقط پیر شدن در کنار یک شریک زندگی نیست.
"همه چیز به نزدیکی و صمیمیت باز می گردد" س:ک:س در زندگی مشترک اهمیت زیادی دارد. می توانید از تمام متاهلین بپرسید که کدامیک حاضر است به زندگی مشترکی که در آن خلا جنسی وجود دارد، ادامه دهد. برخی از افراد از اینکه نمی توانند به حد دلخواه با شریک زندگی خود ارتباط جنسی برقرار کنند، راضی نیستند و طرف مقابل تصور می کند: "که مسئله مهمی نیست، فقط س:ک:س است" اما برای فردی که خواستار این رابطه است، اهمیت دارد. آمیزش تنها رسیدن به رضایت جسمی نیست، بلکه احساس خواسته شدن، ارتباط نزدیک، و دوست داشتن در آن وجود دارد. زمانی که چنین سوء تفاهم هایی به وجود می آید، صمیمیت و نزدیکی از تمام سطوح زندگی رخت بر می بندد. زوجین گذراندن وقت در کنار یکدیگر، در آغوش گرفتن، صحبت کردن با هم، و خندیدن به جوک های یکدیگر را فراموش کرده و در برخی موارد آنرا به طور کلی متوقف می کنند. تنفر، دشمنی و فاصله زیاد جای دوستی و عشق را میگیرد. این امر زندگی مشترک شما را در خطر خیانت و یا طلاق قرار می دهد؛ اما نقطه امیدواری اینجاست که صرفنظر از عوامل کاهش ارتباط جنسی، چه به دلیل مسائل بیولوژیکی باشد چه به خاطر مسائل شخصی، یک مورد کمکی وجود دارد و آن هم خواست و اراده شماست. اگر واقعا بخواهید که یک زندگی سرشار از مهر و محبت را دنبال کنید، به راحتی می توانید این کار را انجام دهید.
"س:ک:س ، عشق را زنده می کند" س ک س مانند یک چسب می تواند رابطه دو نفر را همچنان متصل به هم نگه دارد. اگر یکی از طرفین و یا هر دوی آنها به نارضایتی جنسی برسند، به راحتی از ارتباط با هم خسته می شوند و بدون اینکه خودشان متوجه شوند از هم فاصله میگیرند. ممکن است به دلایل دیگر با هم بحث و جدل راه بیندازند، غافل از اینکه دلیل اصلی تمام این بگو مگوها و کشش ها نداشتن رابطه سالم جنسی است. هر چقدر نفاق و ناهماهنگی در رابطه زناشویی افزایش پیدا کند دو طرف میل کمتری نسبت به برقراری رابطه جنسی با یکدیگر پیدا می کنند. این جر و بحث ها یک دور تسلسل را به وجود می آورند که نه تنها زندگی جنسی، بلکه خود ارتباط را نیز تحت الشعاع قرار میدهند. یکی دیگر از

عواقب زندگی فاقد ارتباط جنسی این است که پس از مدتی هر گونه ارتباط فیزیکی متوقف می شود. در آغوش گرفتن و بوسیدن، هیچ گاه نمی تواند جای س:ك:س را بگیرد اما، چنین معاشقه‌هایی به نوبه خود در افزایش صمیمیت مهم هستند و به برقراری رابطه سالم زناشویی کمك می کنند. اگر زن و شوهر نسبت به هم رفتاری شبیه به دو هم اتاقی را پیدا کنند، پس از مدتی برای هر دو نفر دلیل با هم بودنشان سوال برانگیز می شود. به خاطر تمام این دلایل، برای زوجین در هر سنی که باشند، مهم است که در این زمینه فعال باشند و شعله های اتش عشقشان را فروزان نگه دارند. اگر اتش ارتباط جنسی به طور کامل خاموش شود، هر چند آهسته اما یقینا ارتباطشان نیز از بین خواهد رفت .

آیا تا به حال به محل انجام آمیزش فکر کرده اید ؟

خلاصه : راهکارهایی که میتواند اوقات به یاد ماندنی تری را برای شما به ارمغان بیاورد

متن کل خبر : اتاق خواب خصوصی ترین محل خانه است .

اما این بدان معنانیست که آمیزش لزوماً بایستی در اتاق خواب صورت بگیرد . محل انجام آمیزش می تواند در ایجاد یک رابطه بهتر، موثرتر لذت بخش تر، حتی متنوع تر نقش مهمی را ایفا نماید . شما معمولاً ـ بایستی اتاق خوابتان را بر طبق فانتزیهای جنسی تان تزئین نمائید . برای برقراری آمیزش با کیفیت بالا می توان نکات زیر را در نظر گرفت :

۱- هر از چند گاهی محل انجام آمیزش را تغییر دهید . این مکان می تواند صرفاً محدود به اتاق خواب نبوده و در مکانهای دیگر منزل نیز انجام شود . این به شرطیست که مکان مورد نظر آرامش و امنیت داشته باشد . گاهی انجام آمیزش برروی یک کاناپه راحت که در سالن پذیرایی خانه می باشد بسیار لذت بخش تر از مجلل ترین تختخوابهاست .

۲- اتاق خوابتان را در بهترین قسمت منزلتان انتخاب نمائید به نحویکه هیچ مکان دیگری به آن مشرف نباشد .

۳- حتماً برای اتاق خوابتان قفل و کلید جداگانه داشته باشید و به افراد دیگر اجازه ندهید که بدون اجازه شما وارد آن شوند .

۴- اتاق خوابتان را بسیار جذاب و زیباتزئین نمائید و سعی کنید حتی المقدور و تا جائیکه امکانات مالی شما اجازه می دهد هر از چند گاهی دکوراسیون و رنگ آن را تغییر دهید .

۵- تختخوابتان را طوری تزئین کنید که مرکز توجه قرار گیرد .

۶- رطوبت و دمای اتاق خواب بایستی مناسب باشد .

۷- تخت یا رختخواب شما بایستی همواره راحت و پاکیزه باشد .

۸- رنگ اتاق خوابتان را از رنگهای آرام بخشی مثل آبی و سفید و صورتی انتخاب کنید . اگر به رنگهای گرمتر علاقه مندید رنگهائی مثل نارنجی یا قرمز عنابی بسیار رویائی هستند .

۹- آویختن پرده های کافی و زیبا با رنگ های صورتی، نارنجی، یا قرمز (به تناسب رنگ اتاق و دکوراسیون آن) علاوه بر حفظ خلوت شما به مهیج ترین شدن اتاق خواب شمانیز کمك می کنند .

۱۰- بهتر است نور اتاق خواب شدید و مستقیم نباشد . ترجیحاً از آباژورها یا لامپهایی کم نور با نور ملایم قرمز استفاده کنید .نورپردازیی که فضائی به رنگ غروب خورشید ایجاد می نمائید مناسب به نظر می رسد . استفاده از شمع های معطر علاوه براینکه فضای رومانتیکی ایجاد می کند هوارا نیز عطر آگین می نماید

۱۱- حتماً آیینه بزرگ و قدی در اتاق خوابتان تعبیه نمائید .

۱۲- هرگز لباسهایتان را به در و دیوار اتاق خواب آویزان نکنید و از آن به جای انباری خانه استفاده نکنید .

۱۳- سعی کنید فضای اتاق خواب بسیار مرتب و جالب توجه باشید .
۱۴- وسایلی نظیر تلویزیون کامپیوتر و یا وسایل کارتان را از اتاق خواب خارج کنید . فراموش نکنید که شما در دفتر کارتان نمی خوابید و قرار نیست در اتاق خوابتان وظایف حرفه ایتان را انجام دهید و یا به سرگرمی های تلویزیونی بپردازید
۱۵- حمام و دستشوئی در اتاق خواب وجود داشته باشد امکانات زیر را در اتاق خوابتان تعبیه نمائید
وسایل کامل آرایش و عطریات انواع لباسهای خواب و لباسهای زیر دستمالها و نوارهای بهداشتی وسایل آرایش مو و ملحفه های تمیز
Enjoy !!!
منبع : سایت همسر

تحلیل ازدواج های اینترنتی

خلاصه : بی‌اعتمادی در بین زوج‌ها، عمده‌ترین آسیب ازدواج اینترنتی
متن کل خبر : خواستگاری در چت روم
به دنبال چاپ گزارشی در هفته‌نامه سلامت با تیتر «۹/۹۸ درصد کاربران اینترنتی با جنس مخالف چت می‌کنند» خبرگزاری قرآنی ایران (ایکنا) در صدد برآمده است تا در همین راستا به واکاوی عواقب ازدواج‌های اینترنتی در گفتگو با صاحب‌نظران و کارشناسان حوزه خانواده بپردازد...
واقعیت این است که ورود اینترنت به جوامع در حال توسعه ای همچون ایران در کنار تمام محاسن و نوآوری‌هایی که به دنبال داشته است دارای جوانب منفی و آثار سویی نیز بر فرهنگ کشورمان بوده است. شاید بتوان تغییراتی در شیوه ازدواج جوانان را یکی از تبعات ورود این فناوری در ایران دانست که به «ازدواج‌های اینترنتی» مرسوم شده‌اند اما مساله مهم در این میان این است که آیا می‌توان اشتراک سلیقه افراد در «چت‌روم» را نخستین گام برای ازدواج دانست؟
هرچند ضرورت ازدواج به هنگام از جمله موضوعاتی است که تاکیدات قرآنی متعددی درباره آن وجود دارد. اما در کنار این موضوع، احکام اسلامی‌همواره بر این ضرورت تاکید دارند که تشکیل خانواده باید با درایت و آگاهی صورت گیرد چرا که بی‌توجهی به این امر از قوام این نهاد که اساس جامعه را تشکیل می‌دهد کاسته و زمینه‌ساز بروز مشکلات متعددی می‌شود.
بی‌اعتمادی در بین زوج‌ها، عمده‌ترین آسیب ازدواج اینترنتی
بابک سعیدی، روانشناس، از جمله منتقدان ازدواج‌های اینترنتی است که در این خصوص معتقد است بی‌اعتمادی یکی از عمده‌ترین آسیب‌هایی است که زندگی زوجینی را که به‌واسطه آشنایی در فضای مجازی با یکدیگر ازدواج می‌کنند، تهدید می‌کند چراکه همواره این دغدغه با آنهاست که «آیا همسرشان با افراد دیگری هم چت می‌کند.» وی می‌گوید: «آشنایی در فضای چت‌روم‌ها بعدها در روابط زوج‌ها تأثیرات عمیقی می‌گذارد چراکه آنها در مرحله نخست برای برقراری ارتباط با یکدیگر ناگزیرند در برخی از موارد خود را بسیار ایده‌آل معرفی کنند اما این مساله زمان زیادی طول نخواهد کشید.»
به باور این روانشناس این نوع ارتباط زمانی می‌تواند به یک آشنایی سالم تبدیل شود که با بلوغ هیجانی هر دو فرد، نظارت موسسات ذی‌صلاح در این امر و مشاوره متخصصان فضای مجازی همراه شود. وی حمایت خانواده‌ها از فرزندانشان را راهکار مناسبی برای کنترل آسیب‌های ناشی از همسریابی اینترنتی می‌داند و می‌گوید: «اگر والدین از دریچه منع به این وسیله ارتباطی نگاه کنند قطعا فرزندانشان به شکل دیگری آسیب خواهند دید چراکه اینترنت واقعیت روز جامعه ماست و نمی‌توانیم این

واقعیت را انکار کنیم اما این سخن نیز به آن معنا نیست که فرزندمان را در برابر ابزارهای جدید تنها رها کنیم بنابراین والدین مسئول، کسانی هستند که علاوه بر دلسوزی با بصیرت به این فناوری و خدمات آن نگاه کنند.»

نگاه پسران به مقوله همسریابی اینترنتی صرفا نوعی سرگرمی‌است

روانشناسی دیگر که از جمله منتقدان ازدواج‌های اینترنتی است که معتقد است. بیشتر دختران از شیوه همسریابی اینترنتی برای انتخاب همسر مناسب استفاده می‌کنند و این در حالی‌است که پسران بیشتر با نگرش سرگرمی‌وارد «چت‌روم» می‌شوند. شاید بتوان ادعا کرد که آشنایی در چت‌روم‌ها بتواند به کاهش سن ازدواج کمک کند. اما نمی‌توان توقع داشت این الگو در جامعه ما نیز جوابگو باشد زیرا بیشتر تعاملات جوانان در فضای مجازی انتزاعی و دور از واقعیت است و همین موضوع زمینه‌ای برای افزایش مشکلات و آسیب‌های همسریابی اینترنتی در جامعه ما است.»او تصریح می‌کند: «مشکل کنونی ما این است که پسران حاضر به قبول مسئولیت ازدواج نیستند و در نهایت این جامعه زنان هستند که از این شیوه ازدواج آسیب می‌بینند.» وی عنوان می کند بهترین راهکار برای رفع مشکلات ناشی از فضای مجازی فرهنگ‌سازی است به این معنی که مسئولان فرهنگی جامعه با ارایه مشاوره به والدین و همچنین تولید برنامه‌های مختلف به آموزش خانواده‌ها و جوانان نسبت به نقاط قوت و ضعف استفاده از اینترنت و خدمات آن بپردازند.

ازدواج‌های موفق که ریشه در آشنایی اینترنتی دارد نیز توسط افرادی صورت گرفته است که از شخصیت‌های پخته‌ای برخوردار بوده‌اند به این معنی‌که به‌طور تصادفی با هم در اینترنت آشنا شده‌اند نه اینکه از این طریق با هم ازدواج کنند.

نسرین حاجی‌زاده، رییس مرکز مشاوره «مهرگان» با بیان این مطلب که نمی‌توان ادعا کرد همه ازدواج‌هایی که از طریق اینترنت صورت گرفته، محکوم به جدایی است، می‌گوید: «آشنایی قبل از ازدواج مهم‌ترین معیار تشکیل یک زندگی موفق است بنابراین صرف‌نظر از شیوه انتخاب همسر، جوانان باید مبنای خود برای آغاز زندگی مشترک را شناخت صحیح قرار دهند.» وی دختران را بیشترین متقاضیان این شیوه همسریابی می‌خواند و می‌گوید: «فارغ از جنس متقاضیان، بیشترین افرادی که از طریق همسریابی اینترنتی مبادرت به آغاز آشنایی می‌کنند شامل گروه‌هایی هستند که محدودیت‌هایی دارند؛ حالا این محدودیت‌ها ممکن است مربوط به مشکلات فردی، خانوادگی، ظاهری و فرهنگ حاکم بر محیط زندگی فرد باشد.» این کارشناس ارشد مشاوره با اشاره به نقاط ضعف این نوع از همسریابی می‌افزاید: «در فضای مجازی تضمینی وجود ندارد که اطلاعات ارایه شده توسط کاربران تا چه حد صحت دارد زیرا در بسیاری از موارد افراد ایده‌آل‌های خود را به طرف مقابل منعکس می‌کنند.»

حجت‌الاسلام سالاری‌فر، عضو هیات علمی و گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه نیز در این باره معتقد است آشنایی خانواده‌ها با همسریابی اینترنتی نیازمند گذر زمان به نسبت طولانی است البته درصورت فراگیری آن نیز فرهنگ حاکم بر جامعه ایران زمینه‌ای را فراهم می‌کند که خانواده‌ها از این شیوه استقبال نکنند و ترجیح دهند امر ازدواج را با شیوه سنتی آن پیگیری کنند. وی می‌افزاید: «فضای مجازی مجال خوبی برای افرادی است که به دلایلی منزوی شده‌اند و قادر به برقراری ارتباط اجتماعی صحیحی نیستند. بسیاری از افراد در ارتباط چهره به چهره قادر به ارایه پرسش‌های خود نیستند از همین‌رو فضای مجازی در این زمینه نیز راهگشاست. البته این نقاط مثبت به دلیل بی‌برنامگی و نبود مدیریت به نقطه ضعف تبدیل شده است.»

سالاری‌فر اظهار می‌کند: «از آنجا که شناخت افراد در فضای مجازی نسبت به یکدیگر چهره به چهره نیست، بسیاری از کاربران درصدد فریب همدیگر برآمده و به ارایه اطلاعات غیرواقعی می‌پردازند که این روند نه تنها به ازدواج منجر نشده

بلکه تبدیل به موضوعی سرگرم‌کننده می‌شود که بی‌توجهی به آن آسیب‌های زیادی را به دنبال دارد.»
بیشترین افرادی که از طریق همسریابی اینترنتی مبادرت به آغاز آشنایی می‌کنند شامل گروه‌هایی هستند که محدودیت‌هایی دارند.
این کارشناس دینی درباره ارایه راهکار درباره کاهش آسیب‌های همسریابی اینترنتی می‌گوید: «ایجاد محدودیت در برخی سایت‌ها یکی از این راهکارهاست به این معنی که گزینه همسریابی در همه پایگاه‌های اینترنتی موجود نباشد و تنها برخی از سایت‌های دینی و فرهنگی از این امکان برخوردار شوند همچنین پرهیز از ارتباط مجازی طولانی‌مدت را نیز باید دیگر راهکار دانست به طوری که پس از آنکه کاربران اطلاعات مقدماتی را از یکدیگر کسب کردند، شرایط آشنایی چهره به چهره آنها تحت نظر خانواده فراهم شود تا رابطه مجازی محدود به مدت کوتاهی شود».
منبع : تبیان

کیفیت زندگی مهم است نه کمیت

خلاصه : با محبت به همسر خود نیازهای عاطفی یکدیگر را برطرف می کنید
متن کل خبر : وقتی صحبت از خوشبخت شدن می شود. بسیاری از مردم تصور می کنند که برای رسیدن به این هدف آنها فقط به سطح زندگی بالا نیاز دارند. آنها سطح زندگی را با کیفیت زندگی اشتباه می کنند. واقعیت این است که سطح زندگی با سطح خوشبختی رابطه اندکی دارد. تحقیقات بسیاری وجود دارد که نیاز به رابطه مهرآمیز میان همسران را ثابت کرده اند.
اثرات جدایی پیش هنگام در کودکانی که به عللی به مرکز نگهداری از کودکان سپرده شده اند یک مثال مشهور در روانشناسی و حاکی از تأثیر شگفت آور یک رابطه مهرآمیز بین کودک و مربی یا مادر یا پرستار دائم اوست.
به شریک زندگی خود توجه کنید. نفس عمل توجه و مراقبت از یک موجود زنده است که به سلامتی شما کمک می کند. و نیازهای عاطفی شما را از جهت نیاز به مراقبت ارضاء می کند.
این فقدان احساس علاقه تنها برای کودکان زیان بخش نیست بلکه بزرگسالان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین لازم است تا در رابطه همسران برخی فعالیت های توأم با علاقه را به عنوان بخشی از رفتارهای مراقبتی خود به حساب آورید.
دارا بودن رابطه ای همراه با علاقه و داشتن سوژه ای برای عشق ورزیدن به دارای اثرات مثبتی برای روان شخص خواهد داشت. و آرامش را برای او می آفریند. یکی از عواقب مثبت داشتن چنین رابطه ای کاهش استرس است. دوست داشتن شریک زندگی استرس را کاهش می دهد. به یاد داشته باشید که رابطه خود را بارور کنید. به شریک زندگی خود توجه کنید. نفس عمل توجه و مراقبت از یک موجود زنده است که به سلامتی شما کمک می کند. و نیازهای عاطفی شما را از جهت نیاز به مراقبت ارضاء می کند.
در عین دارا بودن رابطه ای گرم، مورد توجه و با عنایت او را در تصمیم گیری ها و انتخاب ها آزاد گذارده و قدرت ها و مهارت های شخصی را از او سلب نکنید.
مسلماً این مراقبت حسی گرم و مهربان را در طرف مقابل یعنی همسر شما به وجود می آورد که نسبت به لحظات شما حساس بوده و خواستهای عاطفی و روانی شما را پاسخگو باشد. در زمینه ایجاد یک رابطه مهرآمیز همواره سعی کنید
اعتدال را رعایت کنید و آن را به رابطه مراقبت های مادرانه سوق ندهید. شما می توانید در عین دارا بودن رابطه ای گرم،

مورد توجه و با عنایت او را در تصمیم گیری ها و انتخاب ها آزاد گذارده و قدرت ها و مهارت های شخصی را از او سلب نکنید. بلکه به استقلال او کمک کنید و آزادی رأی و نظر و سلیقه را در او تشویق نموده و مورد استقبال قرار دهید. به این طریق گامی هم در جهت خودشکوفایی او برداشته اید که خود تأثیراتی عظیم را در روابط احساسی طرفین به وجود خواهد آورد.

تبیان - کهتری

اسلام و زناشویی

خلاصه : مطالب مفید و ظریف در رابطه زناشویی از منظر اسلام

متن کل خبر : الف- رسول اکرم (ص) می فرمایند :سه برنامه از موارد ستم است:

۱- مردی با مردی همنشین شود ، از اسم و کنیه اش نپرسد .

۲- انسان به مهمانی دعوت شود اجابت ننماید . یا اگر اجابت کرد از غذای دعوت کننده نخورد .

۳-بدون مقدمات عاطفی و جسمی عمل زناشوئی انجام گیرد .

ب- امام صادق(ع) می فرمایند :سه چیز از روش انبیاءالهی است :۱- استعمال بوی خوش ۲- کوتاه کردن مو۳- پاسخ گفتن به نیاز جنسی زن

ج- حضرت علی (ع) می فرمایند :

ازانجام عمل جنسی به طور در جا خوداری کنید .زیرا برای زن نیازهای عاطفی و جسمی هست ، اورادر این زمینه یاری دهید. سپس اقدام به برنامه زناشوئی کنید.

د- رسول با کرامت اسلام(ص) به مردی فرمود :

امروز را روزه ای، گفت : نه ، آیا مریضی را عیادت نموده ای ؟ گفت : نه ، فرمود: پس به خانه بر گرددوحق زناشوئی با همسرت را به انجام برسان که این برنامه از جانب توبرای او صدقه است .

ذ- بنابه روایات پیامبر اکرم (ص) :

این طور دستور داده اند که اگر مردی گرفتار زنی زیبا روی گردد . باید هر چه زودتر با همسر خود همبستر گردد. زیرا با این کار غریزه او فروکش کرده ، از لغزش و انحرافات در امان خواهد ماند .

ر- امام حسن (ع) می فرمایند :

از اخلاق پیامبران این است که خود را نظیف و خش بو و خویشتن را آرایش و اصلاح می نمایند و همچنین اهل (کثرۀطروقه) هستند منظور از کثرت طروقه گرم مزاجی و زن دوستی است . یعنی مردان نیز بایدگرم مزاج بوده از سرد مزاجی پرهیز نموده زن دوست باشند .

ز- امام رضا(ع) روایت شده است:

از سنن مؤکده است که امر ازدواج در شب انجام شود . زیرا خداوند شب راعامل سکون و آرامش قرار داده و زنان نیز خود عامل سکون و ارامش هستند . پس چه زیباست که این عمل سکون او در سکون و آرامش انجام شود . تا اقناع جنسی کامل تر پیاده شود .

ژ- قال رسول اکرم (ص):هر گاه فردی از شما قصدتقارب کرد نباید همانند پرندگان با این عمل مبادرت بورزید. بلکه

بایدمکث ودرنگ داشته باشید . وهر گاه مردی بخواهد با همسرش همبستر شود نباید در انجام این کار شتاب و عجله نماید.

س- امام صادق (ع) فرمودند:

هر گاه یکی از شما اراده کرد با همسرش هم بستر گردد. باید قبل از شروع با همسرش ملاعبه داشته باشد ، یعنی با او بازی کردن و شوخی های مناسب و نشاط انگیز بپردازد. که این کار موضوع عمل جنسی را پاکیزه تر و لذت بخش تر فراهم می آورد ، آمادگی زنان در وصول به اوج لذت جنسی تشدید می گردد و رضایت خاطر محسوس تر خواهد شد.اگر این کار با مقدمات صورت بگیرد . همه خواسه های زن تحقق خواهد یا فت و در غیر این صورت بخش مهمی از خواسته ها ارضا نگشته خواهد ماند ،شاید بتوان ادعا کرد که برخی از اختلافات بین زن و مرد از این رهگذر حاصل می شود وشاید هم زمینه ای برای تباهی زنان باشد . زیرا تمایلات ارضاء نشده یا صحیح انجام نشده دنبال ارضاء حقیقی می گردد.

ش-از امام علی (ع) روایت شده است :هرگاه یکی ازشما اراده کرد که با همسرش همبستر شود نباید در انجام این کار شتاب و عجله نماید . زیرا مردان باید بدانند که زنان نیازمندی های فراوانی دارند و مردان باید با صبر و حوصله و بردباری نیازهای روحی و روانی آنان را بر طرف سازند.

ص- امام صادق (ع) فرمودند :محبت زنان ازاخلاق انبیاء خداوند است .

رسول خدا(ص) فرمد: نور چشمم در نماز و لذت و خوشیم در دنیا زنان و گل خوشبویم حسن و حسین است.

ض- امام صادق (ع) فرمدند:مردم لذتی در دنیا و آخرت بیش از لذت زن نمی برند و این است قول حق (زین للناس حب الشهوات من ا لنساء والیمنین) و سپس فرمود:اهل بهشت به چیزی از بهشت لذیذ تر از نکاح لذت نمی برند . نه از خوراکی و نه از آشامیدنی و فرمودند : هر چه محبت همسر در قلب شوهرش زیادتر شود ، ایمانش زیادتر می شود.

ط-حضرت رسول(ص) فرمودند:گفتار مرد به همسرش . (همانا من ترا دوست دارم .) هر گز از قلبش محو نمی گردد.

ظ- رسول خدا(ص) فرمودند:کسی که حقوق عائله خود را ضایع کند از رحمت خدا دور است و نیز فرمودند: بهترین شما کسی است که برای خانواده اش بهتر باشد . و من برای خانواده ام از تمام شما بهترم . ونیز فرمود: عائله شخص در قید او یند محبوب ترین بندگان نزد خدای عز وجل کسی است که با افراد در قیدش بهتر رفتار کند .

ع- امام ششم (ع) فرمودند:مرد باید در برنامه خانه و خانواده سه چیز را بر خود تحمیل کند . هر چند خلاف میلش باشد:۱-خوش رفتاری ۲-توسعه در معاش بدون اسراف.۳-غیرت ناموسی

غ- رسول خدا (ص) فرمودند:آنچه را مسلمان به خاطر خدا برای همسرش می خرد ثواب صدقه دارد. و فرمود: کسی که زن می گیرد باید او را احترام کند . و فرمود: هر کس همسرش را بیش از سه مشت بزند . خداوند در قیامت در برابر اولین و آخرینش رسوایش کند .

ف- امام علی (ع) فرمودند:زنان در دست شما امانت هستند . بر انان سخت نگیرید و بلا تکلیف مگذارید .

ق- امیر المؤمنین (ع) می فرماید:کناره گرفتن از زن و محروم نمودن او ازارضاء غریزه جنسی موجب عذاب قبر است.

ک- امام هفتم (ع) فرمودند :جهاد المراۀ حسن التبعل . جهاد زن نیکو شوهر داری است . وحضرت باقر (ع) فرمودند: زن در حریم حضرت حق شفیعی با قدرت ترو نجات دهنده تر از رضایت شوهر ندارد.

گ- پیامبر بزرگ اسلام(ص) فرمودند:موفات زنانی هستند که همسر شان آنان را برای برقرای رابطه زناشوئی فرا می خوانند اما زنانشان این دست و آن دست کرده انجام این عمل را به تآخیر می اندازند . در نتیجه شوهرانشان به خواب می روند . چنین زنی را فرشتگان دائمآ نفرین و لعن می کنند تا همسرشان از خواب بیدار شود.

ل- ازامام محمد باقر (ع)روایت شده که رسول خدا فرمود : خطاب به زنان مبادا نمازهای خود را طولانی گردانید تا همسرانتان نتوانند به خواست های مشروع خود دست یابند، یعنی اسلام جایز نمی داند که زنان به بهانه نماز خواندن و طول دادن در تعقیبات نماز حقوق شوهران شان را به تعویق بیندازند.

م- از پیامبر اسلام(ص) روایت شده است : هیچ زنی حق ندارد پیش از آنکه عملاً خود را به شوهرش عرضه سازد به خواب رود . بنابراین زن باید جامعه اش را از تن در آورده خود را در لحاف مرد داخل سازد به طوری که اندامش اندام مرد را لمس نماید . وقتی زن این کار را انجام دهد، همانا آمادگی و عرضه گری خود را انجام داده است .

زنی نزد رسول خدا آمد پرسید مرد چه حقوقی بر زن دارد . پیامبر بزرگوار (ص) فرمود :خیلی زیاد . پرسید تقاضا دارم از آن حقوق را بشمارید ؟ رسول خدا فرمود :

-زن حق ندارد بدون اجازه شوهرش روزه مستحبی بگیرد .-وبدون اجازه او نمی تواند از خانه خارج شود.-بر اوست که از بهترین عطر ها استفاده و زیباترین جامه ها را بر تن کند.

-و خود را با وسائل زینتی بیاراید.-و خود را در شب و روز بر همسرش عرضه دارد

-اگر مرد نیازمند به عمل جنسی باشد باید از انجام آن سرپیچی ننماید اگر چه بر جهاز شترسوار باشد . و از این ها که بر شمردم حقوق مرد بر زن بیشتر است

اگر زنان و مردان مسلمان آداب زناشوئی را می دانستند و بر طبق آن رفتار می کردند بدون تردید روابط خانوادگی سست و لرزان نمی شود . با توجه به مطالعه پرونده های قضایی در اختلافات خانوادگی شاید بتواند سهم کوچکی بر اثر عدم تطابق اقناع جنسی حاصل نمی شود و کماکان باقی می ماند، باشد.

ن –حقوق کلی زن بر شوهر:

۱-تهیه لوازم زندگی

۲-مباشرت

۳-گشایش در زندگی

۴-احترام به زن

۵-آراسته و پاکیزه بودن

۶-خوش زبانی و مدارا

۷-رعایت اراده و اختیار خود را بنماید .

و- حقوق کلی شوهر بر زن :

۱-اطاعت از شوهر

۲-تمکین از شوهر

۳-بیرون نرفتن از خانه و در صورت نیاز با اجازه شوهر

۴-پرهیز از آزارشوهر و تندخوئی و بدزبانی

۵-خدمت در خانه

۶-احترام به شوهر و خوش رفتاری با او

۷- برای غیر شوهر خود را نیاراید

۸- بدون اجازه شوهر در اموال او تصرف نکند .
منبع : مقاله زوج درمانی در اسلام ، قاسمی، حاتم (۱۳۸۴)

جنسیت

خلاصه : وظایف والدین در مسائل جنسی
متن کل خبر : در میان طبقات مختلف بشر اعم از زرد و قرمز و سفید و سیاه حس جنسی و دریافت نوع مخالف وجود دارد منتهی شدت تحریکات جنسی بر حسب نژاد و محیط فرق میکند و هر یک از افراد یک نژاد بخصوص جنس مخالف نژاد خود را بیش از سایرین می پذیرد.
عمل جنسی در حیوانات نیز وجود دارد منتهی بصورتهای مختلف انجام می گیرد باید دانست اگر میل جنسی و لذتی که از آن به حیوان دست میدهد نبود هیچگاه حاضر نمیشد به این عمل دست بزند.
هر یک از موجودات زنده بنحوی جنس مخالف را تحریک می نماید انسان با آرامش و ناز و میل جنسی را در طرف شدید کرده و او را به سوی خود میکشاند.
میل جنسی از طفولیت در نهاد هر موجودی هست و حتی از زمان تولد هم وجود دارد ولی خاموش است و با رشد انسان متدرجا رشد میکند بطوریکه می توان گفت میل جنسی با رشد طبیعی به یک نسبت پیش میرود.
در سنین طفولیت کودک با مالیدن آلت تناسلی خود به دست یا پا سعی میکند آتش شهوتش را که هنوز بانه ای ندارد خاموش کند وقتیکه به حد بلوغ رسید آتش شهوتش بانه می کشد و میلش به جنس مخالف تشدید می گردد و سعی می کند وسیله ای فراهم کند تا رفع این غریزه شود در این موقع است که باید متوجه بود تا انحراف جنسی پیدا نکند چون عدم توجه در کارهای او باعث می شود که به اعمال خلافی چون جلق و لواط و غیره دست زند و دچار امراض خطرناکی گردد.
وظیفه پدر آنست که سعی وافرمبذول دارند تا جوان گمراه نشوند و راه خلاف در پیش نگیرند برای رسیدن به این هدف باید هر چه زودتر وسایل ازدواج جوانان را فراهم کنند و آنها را از دست زدن به اعمال زشت منع کنند و بوسیله کتابهای جنسی و سودمند آنها را به مضرات انحرافات جنسی و راه صحیح اطفای شهوت آشنا سازند تا برای انها و نسل آینده خطری در پیش نباشد
ژاک مارسیرو در باره ی وظیفه ی اولیا می نویسد : طفل وقتی پا به عرصه وجود گذاشت مسئول وجود خویش نیست دیگر او را به وجود آورده دیگری باید از او مواظبت کند و در راه تعلیم و تبیت او بکوشد و جزئیات مطلب را برای او حلاجی کند تا بچه کنجکاو نگردد و کنجکاوی از راه راست منحرفش ننماید در این صورت اگر بچه بزرگ شد و برای خود عالمی پیدا کرد خود مسئول رفتار خودش است و بستگان و اولیا در قبال او مسئولیتی ندارد اوست که باید فرزندانی لایق به وجود آورده و راه کج و راست را از هم تمیز دهد در این صورت مالک میراث پدر شده است.
هنگام شباب و غرور جوانان از هر وسیله ای برای خاموش کردن آتش امیال جنسی استفاده می کنند از دختر کوچک و پسر خود گرفته تا پیران به همه نظر دارند و چون دوران گردش و تفریح آنهاست از رفتن به کافه و سینما و دیدن مناظر شهوت انگیز گوناگون خودداری نمی کنند اینست که باید آنها را از خواندن رمانهای شهوت انگیز و افسانه های منحرف کننده منع کرد وسعی نمود که مطالب مضر و عکسهای تحریک کننده در دسترس آنها قرار نگیرد ضمنا باید مضرات کارهای زشت را به آنها گوشزد نمود

شخصی در دفتر خاطرات خود اینچنین نوشته بود:

از بچگی میل جنسی ام زیاد بود از این نظر بیشتر با دختران تماس می گرفتم و با بازیهای مختلف با آنها سرگرم می شدم در مواقع تنهایی با آلت خود بازی می کردم و از این عمل لذت فراوان می بردم بعدها که به سن بلوغ رسیدم دست به استمنا زدم و چون کسی نبود که راهنمایم باشد راه فساد و تباهی د پیش گرفتم و از استمنا به لواط و از لواط به زنا پرداختم و تا سی سالگی راه خلاف می رفتم در این موقع صورتم پر چین وشکن شده بود و پنجاه ساله می نمودم قوای جسمانی و دماغیم تحلیل رفته بود و چشمانم بی فروغ شده بود و در این موقع احساس کردم که دچار مرض شده ام چون خواستم درمان کنم پولی در دست نبود و محل اقامتم از مرکز دور بود ناچار با مر ض خو گرفتم و رنج و درد را بر خود هموار کردم تا حال که دیگر رمقی ندارم و عنقریب است که عفریت مرگ گریبانم را بگیرد.

از همسر خود پرستاری کنید تا ...

خلاصه : یک بررسی جدید

متن کل خبر : یک بررسی جدید نشان می‌دهد پرستاری از همسر باعث افزایش میانگین طول عمر و کاهش خطر مرگ می‌شود

به گزارش سلامتیران تحقیقی که نتایج آن در در مجله علوم روان‌پزشکی به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که مراقبت و پرستاری از همسر بیمار سبب افزایش امید به زندگی (میانگین طول عمر) در فرد می‌شود .

بررسی‌های انجام شده روی ۱۶۸۸ زوج‌های بالای ۷۰ سال به مدت ۷ نشان داده است پرستاری از همسر بیمار سبب می‌شود امید به زندگی تا ۵۰ درصد افزایش یابد.

به گفته استفان پرون روانشناس دانشگاه میشیگان در آمریکا ۱۴ ساعت مراقبت در هفته از همسر امید به زندگی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد و احتمال مرگ تا ۳۶ درصد کاهش می‌یابد.

این پژوهشگران معتقدند که عوامل فیزیولوژیک هم در این در ایجاد این اثر دخیل است. به گفته آنها در واقع ترشح هورمون اوکسی‌توسین در این افراد سبب مقابله بدن با عوامل استرس‌زا می‌شود و میانگین طول عمر را افزایش می‌دهد.

اختلافهای کوچک مانند فتیله دینامیت عمل میکنند

خلاصه : رنجشهای کوچک ، همچون طاعونی عشق را نابود می سازد

متن کل خبر : اتفاقات بزرگ به ندرت مانعی در سر راه عشق می شوند , مسایل کوچک و بی اهمیت ، بیشترین ضربه را می زنند. زن دوست دارد خمیر دندان را از وسط فشار دهد ، مرد آدم مرتبی است می خواهد خمیر دندان را از ته فشار بدهد و مصرف کند . هرچند این عمل کمی آزار دهنده است ، ولی نباید آن را تهدیدی جدی برای روابط خانوادگی دانست .

مرد هنگامی که از محل کار به منزل بر می گردد ، دوست دارد لباسهایش را روی صندلی بیندازد و زن از او می خواهد که آنها را آویزان کند و منظم باشد . زن دوست دارد برنامه منظمی داشته باشد ، شبهای خاصی مهمانی بروند و فقط آخر هفته مهمان بیاید ، اما مرد دوست دارد هر وقت دلش خواست بیرون برود و هیشه آماده پذیرایی از مهمانها باشد. مرد دوست دارد ، تعطیلاتش را هر سال در همان جای قبلی بگذراند و زن می خواهد مکانهای تازه ای ببیند و اتفاقات متفاوتی را شاهد باشد.

هیچ یک از این اختلافات نمی تواند اساس به هم ریختن یک رابطه شود ، اما جالب توجه است بگوییم که این مسائل کوچک تا چه اندازه تشدید کننده است و می تواند در نهایت به اختلافاتی چاره ناپذیر تبدیل شود.
جالب اینجاست ، که همیشه دو نفر با تمام نیرو برای غلبه بر مشکلات اصلی تلاش می کنند ، ولی سرانجام مشکلات کوچک آنان را مغلوب می سازد ؛ چیزهای بی اهمیتی که فرصت وخیم تر شدن یافته است.
و علت این مسئله نادیده گرفتن بسیاری از اختلافهای کوچک در زندگی است که منجر به انزجار از یکدیگر میشود.
و در اینجا هم به معنی مثال معروف میرسیم که :
قطره قطره جمع گردد
وانگهی دریا شود
برای مثال خیلی وقتها میبینید به خاطر یک مسئله کوچک با هم اختلاف پیدا میکنید و از همین اختلاف کوچک کار به جاهای باریک میرسد، در بسیاری از موارد علت این کش مکشها بی اعتنایی به مسائل پیش پا افتاده است که به خاطر اهمیت ندادن مانند غذای هر روز اگر بحث نکنید فکر میکنید روز بدی را پشت سر گذاشته اید و یا یک چیزی کم دارید و کاری را فراموش کرده اید.
پس منطقی فکر کنید و نگذارید مسائل و اختلافات کوچک در زندگی مانند فتیله دینامیت یواش یواش زندگی شما را از بین ببرد.
راه از بین بردن این دینامیت تفاهم و فکر منطقی است.
خود را جای همسرتان بگذارید و ببینید اگر مسائلی را که شما دوست دارید انجام بدهد آیا شما هم طبق خواسته او پیش نمیروید ؟
عاقلانه است ، هرچند یک بار خانه دل را از مسائل پیش پا افتاده و کوچک که اگر متوجه نباشیم به اژدهایی آتشین تبدیل خواهد شد پاکسازی کنیم.

آمار ناباروری در تهران از معدل جهانی بالاتر است

خلاصه : دکتر آخوندی، رئیس پژوهشگاه ابن‌سینا
متن کل خبر : ناباروری در تهران بسیار بالاست
دکتر آخوندی، رئیس پژوهشگاه ابن‌سینا از وجود ۲ تا ۵/۲ میلیون زوج نابارور در کشور خبر داد که از این بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار زوج به درمان‌های سالانه ناباروری نیاز دارند.
وی تاکید کرد: درمان ناباروری به واسطه پایین بودن میزان موفقیت، حتی در شرایط طبیعی مستلزم تکرار است.
وی با استناد به آمارهای سازمان بهداشت جهانی در رابطه با میزان ناباروری در جهان گفت: میزان ناباروری در جهان حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد گزارش شده است. این در حالی است که در ایران این آمارها بیش از ۲۰ درصد است. در تهران میزان ناباروری حدود ۲۱ درصد و در گزارش‌های دیگر حدود ۲۶ درصد ثبت شده است که این مقدار از معدل جهانی بسیار بالاتر است.
دکتر آخوندی ادامه داد: در حال حاضر مراکز درمان ناباروری باید حدود ۳۰ هزار دوره ی درمان ناباروری را در سال پوشش دهند. بر این اساس گسترش مراکز درمان ناباروری نیاز است. همچنین باید شرایطی فراهم شود که همه بتوانند از پیشرفت‌های

به‌وجود آمده در درمان ناباروری بهره‌مند شوند.
یک زوج درصورت مواجهه با مشکل ناباروری اگر از مراکز درمانی فوق تخصصی و امکان تشخیص و درمان صحیح اطلاع نداشته باشد به تخصص‌های مختلف و پراکنده مراجعه می کند. به این ترتیب دستکاری‌های غیرضروری، داروها و جراحی‌های غیرصحیح انجام شده و امیدهای واهی به زوج‌ها داده می‌شود. این عوامل، هزینه‌های گزافی را از جهت مالی، روانی و همچنین تاخیر در جهت تولیدمثل برای زوج به همراه دارد.
دکتر آخوندی در ادامه اضافه کرد: هزینه‌هایی که در خارج از مراکز درمان ناباروری انجام می‌شود، به‌عنوان هزینه‌های روتین هر فرد در نظر گرفته می شود و تحت پوشش بیمه قرار نمی گیرد.
به این ترتیب از آنجا که زوجین هزینه‌های درمان ناباروری را ندارند به پزشکان متفرقه مراجعه می کنند و عدم‌تامین این هزینه‌ها به راه حل‌های سنتی، گیاهی و راه حل‌های غیردرمانی مانند تعدد زوجین، طلاق و ... منجر می‌شود.
دکتر آخوندی اذعان کرد: با افزایش سن، میزان باروری زنان کاهش می‌یابد. به‌ویژه از سنین ۳۵ سال به بالاـ احتمال بروز نقایص ژنتیک در فرزند حاصل نیز بسیار بالاتر است. لقاح خارج رحمی در سنین بالا نیز نتیجه کمتری خواهد داشت.
علاوه بر آن در سنین بالا به‌دلیل استفاده از روش های جدید، هزینه‌های مضاعفی به‌منظور حصول اطمینان از سلامت جنین به زوجین تحمیل می‌شود.
حاملگی‌های چند قلویی هم علاوه بر تحمیل هزینه‌های گزاف به زوجین، هزینه‌های زیادی را برای نظام درمانی کشور به‌دنبال دارد. این در حالی است که امکان سقط جنین نیز وجود دارد.
دکتر آخوندی با بیان اینکه به یک زن هنگامی عنوان نابارور داده می‌شود که یک سال به‌طور مرتب از ارتباط جنسی آنها برای داشتن فرزند گذشته باشد؛ خاطرنشان ساخت: پیشرفت‌های فناوری درمان ناباروری به‌طور عادلانه برای همه مردم و در اختیار آنها قرار نگرفته است.
اگرچه تعدادی از زوج‌های نابارور، با سخت‌ترین شرایط به سمت درمان‌های ناباروری پیش می‌روند، ولی درمان به واسطه پایین بودن میزان موفقیت، حتی در شرایط طبیعی مستلزم تکرار است.
دکتر آخوندی بیان کرد: از آنجا که در لقاح خارج رحمی ۳ جنین منتقل می‌شود، درصد موفقیت بسیار بالاتر است. در شرایط عادی برای هر جنین حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد شانس موفقیت در نظر گرفته می‌شود. در صورتی که سه بار لقاح خارج رحمی صورت گیرد، ۲۰ تا ۳۰ درصد شانس موفقیت ناشی از درمان وجود دارد. بنابراین درمان‌های ناباروری لازم است تکرار شوند؛ بر این اساس با توجه به محدودیت ظرفیت مراکز درمان ناباروری و همچنین هزینه‌های آن، تعداد افرادی که بتوانند از این امکانات استفاده کنند، زیاد نیست.
در رابطه با مشکلات اخلاقی و شرعی تولید مثل مانند اهدای جنین، رحم جایگزین، اهدای گامت و غیره حرکت‌های راهگشایی به سمت قانونمندی نیز اقدامات مورد نیاز انجام شده است.

اختلافات زناشویی گاهی مفید است

خلاصه : اختلافات زناشویی گاهی خوب است با خواندن این مقاله این واقعیت را باور میکنید
متن کل خبر : بیشتر ما در رابطه مان با همسر از کشمکش و بگومگو گریزان هستیم. معمولاً آن را چراغ قرمزی در روابط مان می دانیم و البته بیشتر آن را مشکل طرف مقابل مان می دانیم در نتیجه برای حل مشکل به دنبال سرزنش خود یا دیگری

هستیم. اما نگران نباشید. اختلاف در رابطه زناشویی مساله ای طبیعی و حتی خوب است که مشکلات روبه افزایش را در رابطه سالم و رو به تکامل نشان می دهد و امکان حل آنها را فراهم می کند. جر و بحث های تند اعتماد، درک متقابل و صمیمیت بیشتری ایجاد می کند.

اختلاف در زندگی زناشویی ممکن است ناخوشایند به نظر برسد اما در حقیقت اگر با آن درست برخورد کنیم روابط را به سطح بالاتری از همکاری و سرزندگی سوق می دهد. به جای اینکه اختلاف علامت پایان رابطه باشد می توان آن را کاتالیزوری برای تغییرات مثبت و کشف چیزهای جدید در رابطه دانست. به روش های ملموس زیر توجه کنید.

در این موارد اختلاف می تواند سبب تغییرات مثبت در رابطه شود. مهم ترین نکته در دستیابی به نتیجه مثبت از یک جر و بحث تند تغییر زاویه دید است. در طول گفت وگو با همسرتان همیشه به خاطر داشته باشید هر دو با هم اختلاف دارید، طرف مقابل هم جنبه های مثبتی دارد، همه مشکلات را به گردن او نیندازید.

- اختلاف نشانه مشکل دیگری است

پرهیز از اختلاف در زندگی زناشویی این واقعیت را تغییر نمی دهد که مساله ای در زندگی زناشویی تان هست که باید به آن رسیدگی شود. اختلافات که بالا می گیرد دلیل بر این است که زن و شوهر باید وقت بیشتری با هم بگذرانند.

در غیر این صورت فاصله بیشتری بین آنها ایجاد می شود و بیشتر از هم دور می شوند. اختلاف باعث از نو پیدا شدن ارزش های مهم می شود و کمک می کند زن و شوهر برای یک هدف مشترک دوباره با هم متحد بشوند. هنگامی که در زندگی زناشویی اختلافی پیش می آید طرفین ممکن است دریابند وقت آن رسیده که نقش های کنونی خود را کنار بگذارند و نیز انتظارهایی را که از طرف مقابل دارند تغییر بدهند.

اختلاف معمولاً نشان دهنده این است که زن و شوهر روش های قدیمی با هم بودن را پشت سر گذاشته اند و باید پیوسته برای رابطه خود دوباره برنامه ریزی و آن را احیا کنند.

- مشاجره به سبک جدید

تصور کنید هنگامی که بین زن و شوهر مشاجره ای درمی گیرد، اگر زیادی پیگیر یا حتی هیجان زده باشید ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟ پاداشی که می گیرید صمیمیت بیشتر، دوستی عمیق تر و رابطه متقابل رشدیافته تر است. پنج نکته کمکی زیر را برای استخراج طلای موجود در اختلافات زناشویی به یاد داشته باشید:

۱) از وسوسه سرزنش دیگری بگریزید، دنبال نتیجه گیری هایی باشید که فرصت های خوب نهفته در اختلافات را نمایان کند. فکر کنید اگر این موقعیت می بایست توجه شما را به چیزی کاملاً به ...Ș...از مشکل تان جلب می کرد، آن چه می تواند باشد.

۲) از رویاها، خواست ها و ارزش هایی که ممکن است ورای این اختلاف نهفته باشد از همسرتان سوال کنید. «این مساله چه اهمیتی برای تو دارد؟»

۳) درباره انتظارات تان که برآورده نشده یا رویاهایی که از آنها ناامید شده اید و شما را بسیار غمگین کرده خیلی راحت و صادقانه صحبت کنید. «چیزی که واقعاً مرا ناراحت کرده این است که...»

۴) به جای شکایت کردن و غر زدن درخواست خود را مطرح کنید. واضح و مستقیم درباره چیزی که می خواهید صحبت کنید و بی خود درباره چیزهایی که دوست ندارید داد سخن سر ندهید.

۵) منصف باشید و حتی اگر دو درصد از حرف های طرف مقابل درست است آن را پیدا کنید. هیچ کس صددرصد درست

نمی گوید و هیچ کس هم صددرصد اشتباه نمی کند. فصل مشترک بین درست ها را پیدا و بر آنها تاکید کنید.
و بالاخره به خودتان اعتماد داشته باشید، به همسرتان اعتماد کنید و آگاه باشید چه اتفاقی دارد در رابطه تان می افتد چون شاید هنوز ندانید این اختلافات دارد شما را به کجا می رساند. هنگامی که موفق به درک فرصتی که پیش آمده شدید و کاملاً ـ صادقانه خودتان را محک زدید و مشتاقانه در پی کشف چیزهایی باشید که برای همسرتان اهمیت دارد در همه جنبه های رابطه زناشویی تان رضایتمندی بیشتری احساس خواهید کرد.

- برای بگومگو آمادگی داشته باشید

وقتی دو نفر در کنار هم قرار می گیرند مسلم بدانید که اختلاف سلیقه و درگیری به وجود می آید. این کاملاً طبیعی است و نیاز به تغییر و تکامل را نشان می دهد. اگر به این امر آگاه باشید می توانید از قبل برای اختلافات برنامه ریزی کنید و برای آن آماده باشید. بعد از آن برای رسیدن به توافقاتی که می خواهید استفاده کنید. به یاد داشته باشید خیلی آسان تر است که برای اختلاف آمادگی داشته باشید تا اینکه کاملاً در آن غرق شده باشید و بعد بخواهید از آن استفاده کنید. اختلاف قسمتی طبیعی از هر رابطه ای است و بیشتر اوقات نشانه تمام شدن عمر رابطه نیست. باید به اختلافات زناشویی خوشامد گفت چون نشانه ای برای تلاش برای رابطه ای بهتر و تکامل یافته تر و راهی برای فهم متقابل عمیق تر است.

- از رودررویی با همسرتان نهراسید

«من از جر و بحث متنفرم»، «ما نمی توانیم مشکلات مان را خوب حل کنیم، پس اصلاً وارد مشاجره نمی شویم»، «من می گذارم او خودش هر کاری دلش می خواهد انجام بدهد».
گوش کردن، صحبت کردن، برقراری ارتباط، حل مساله، تصمیم گیری مشترک... اینها لازمه ارتباط بین زن و شوهر هستند. رابطه بدون مهارت های ارتباطی و اختصاص زمان مفید برای صحبت درباره مسائل مشترک خیلی زود به دردسر می افتد و منجر به شکست می شود.
به خصوص زوج هایی که شغل های پراضطراب دارند بیشتر باید به این مساله توجه کنند. خیلی زن و شوهرها با هم حرف نمی زنند چون می خواهند از اختلاف و مشاجره بپرهیزند. عقیده نادرستی رایج است که اختلاف و درگیری بد است. یکی از دلایل اصلی اختلافات خانوادگی این است که زن و شوهرها نمی توانند با مسائلی که برایشان پیش می آید، روبه رو بشوند. ممکن است داد و بیداد راه بیندازند اما نمی توانند با صداقت و احترام متقابل با مشکل اصلی مواجه بشوند. انگار اختلاف و برخورد با یکدیگر بی ادبی است.
در حالی که اختلاف و برخورد طبیعی و نشانه سلامت رابطه است. زن یا شوهری که باعث ایجاد اختلاف می شود، آدم بدی نیست و کار غلطی انجام نداده است. اختلاف فتح بابی برای مکالمه و حل مشکلات است. از اختلاف و درگیری نترسید.
هدف تان نباید پرهیز از درگیری باشد بلکه باید ابزار تکیه کردن بر اختلافات و حل آنها را یاد بگیرید تا بتوانید زندگی خود را دوباره بر اساس آموخته های جدید سازمان دهی کنید. بعضی زن و شوهرها فکر می کنند اگر اختلاف عقیده خود را بروز بدهند رابطه شان در معرض نابودی قرار می گیرند. بنابراین از درگیری فرار می کنند یا ابزارهای ناکارآمدی را به کار می گیرند که مشکل را سریع اما سطحی حل می کند.
مصالحه یا به اجبار قبول کردن خواسته همسر دو تا از این ابزارهای ناکارآمد هستند. معمولاً اگر به زن و شوهری که اختلاف دارند توصیه شود به خاطر دیگری کوتاه نیایند، تعجب می کنند. مگر مصالحه لازمه زندگی مشترک نیست؟
واقعیت این است که تصمیم هایی که بر اساس مصالحه گرفته می شوند فاقد خلاقیت لازم هستند و معمولاً پایدار نمی مانند.

مطمئناً هرچند وقت یک بار لازم است یکی از زوجین مصلحت اندیشی کند و بر سر مساله ای با دیگری کنار بیاید اما درباره تصمیمات مهم مصالحه ممکن است عصبانیت و مقاومت به بار بیاورد. مصالحه معمولاً نتیجه این است که هر دو نفر درباره مساله ای وادداه اند تا با هم به توافق برسند و تصمیم نهایی هم نسخه تعدیل شده دو نظر و عقیده قوی و محکم است.

اگر بخواهید از زیر بار اختلاف و درگیری فرار کنید، مصالحه روش بسیار خوبی است. به نظر می رسد با مصالحه می توان اغتشاش ها را فرو نشاند و هر دو طرف را راضی و خوشحال کرد، اما آنچه واقعاً اتفاق می افتد این است که هر دو طرف احساسات خود را زیر پا می گذارند. ممکن است یکی از زن و شوهر از مصالحه رنجیده باشد و منتظر دستاویزی باشد تا ثابت کند تصمیم گیری غلط بوده و باید بر اساس نظر او تصمیم می گرفتند.

دیگری ممکن است فکر کند کار کاملاً درستی انجام داده که نظرش را به همسرش تحمیل نکرده اما هنگامی که مصالحه نتیجه رضایتبخشی دربر نداشته باشد او هم احساس ناخشنودی می کند. کمی روی این موضوع فکر کنید تا خودتان دریابید تصمیمات مشترکی که بر اساس مصالحه گرفته اید چقدر دوام داشته اند.

قبول اجباری یا مجبور کردن دیگری به پذیرش عقیده یکی دیگر از راه های پرهیز از اختلاف در روابط بین زن و شوهرها است. ممکن است زن یا شوهر، هر کدام که توانایی قانع کردن دیگری را دارد، دیگری را وادار به پذیرش نظر خاصی بکند.

در حالی که معنی پذیرش این نیست که او هم آن نظر را قبول دارد. در حقیقت نفر دوم فقط برای پرهیز از جنگ و دعوا وانمود به پذیرش کرده و تسلیم شده است. پس اشتباه نکنید. نه همسرتان را وادار به پذیرش نظر خودتان بکنید و نه به زور نظر او را بپذیرید. به این ترتیب اختلاف تان حل نمی شود و بدتر از آن اینکه مشکل پنهان می شود و روزی عمیق تر سر باز می کند. اگر وقتی را برای صحبت کردن با همسرتان اختصاص ندهید، اگر به پرورش رابطه تان اهمیت ندهید و اگر از اختلافات سازنده و برخوردهای سالم طفره بروید رابطه تان دیر یا زود فرو می پاشد. پس از همین الان دست به کار بشوید و مهارت های ارتباطی خود را تقویت کنید. از وقت خود خوب استفاده کنید و رابطه ای معنی دار و دوستانه با همسرتان ایجاد کنید.

- اگر اختلاف خوب است چرا حال مان را بد می کند

اختلافات زناشویی طبیعت دوگانه و متضادی دارد. بسته به اینکه چطور با آن کنار بیایید، ممکن است سازنده یا مخرب باشد. ممکن است فکرهای جدید و خارق العاده و زاویه دیدی تازه درباره چیزی که تاکنون به آن توجه نکرده اید برایتان به ارمغان بیاورد. اما اگر درست با آن برخورد نکنید ممکن است باعث دل شکستگی و خرد شدن عزت نفس و غرور آدم بشود.

مشکلی که زن و شوهرها در اختلافات زناشویی دارند خود اختلاف نیست بلکه بیشتر روش برخورد افراد با احساسات شان است که متاسفانه جزء جدانشدنی اختلافات است.

اشتباه بیشتر مردم این است که بدون اینکه بفهمند کدام احساس شان درگیر ماجرا است سعی می کنند مشکل را به طور مجرد حل کنند. آنها مشکلات را له می کنند و حین این کار احساسات خودشان را هم که به آن مشکلات آویخته له می کنند. درست است که این کار مشکلات را از سر راه کنار می زند اما به احساساتی که در آن دخیل هستند آسیب می رسانند. به همین علت است که بگومگوهای زناشویی حال شما را بد می کند. این مشکل از تمرکز بیش از حد بر مشکل به جای احساسات درگیر در آن ناشی می شود.

عوامل اختلافات زناشویی

خلاصه : اگر متاهل هستید و با همسرتان اختلاف دارید خواندن این مقاله را توصیه میکنیم
متن کل خبر : مواردی که در زندگی زن و شوهر سبب اختلاف می شود
ویژگی های فردی که در امر زناشویی نقش منفی دارد.
۱. خسّت(خسیس بودن): یکی از مواردی که زندگی زناشویی را سخت و مشکل می سازد؛ خسّت است.
۲. عصبانیت: زن یا مرد عصبانی زندگی را بر دیگری دشوارمی سازد. حساسیت های بی مورد و پرخاش و توهین و بی احترامی صفات مذمومی هستند که علاوه بر آن که طرف مقابل را ناراحت می کنند، به خود شخص نیز زیان می رسانند. در چنین مواقعی باید آرامش خود را حفظ کرد، آنگاه خشم همسر را آرام و توجه او را به امور دیگری جلب نمود و برای پالایش روانی او گفتگویی دو نفره انجام داد تا وی با بیان ناراحتی ها آرام گیرد.
۳. دورویی: زن و مردی که با دو شخصیت با هم مواجه شوند و در ظاهر و باطن یک رنگ نباشند؛ زندگی مطلوبی نخواهند داشت. زندگی ای که در آن صداقت و صمیمیت نباشد؛ اعتماد و اطمینان از آن رخت بر خواهد بست و اضطراب و تزلزل روانی بر آن حاکم خواهد بود.
۴. دروغ: فرد دو رو کسی است که تظاهر به نیکوکاری و پاکدامنی می کند ولی در باطن طور دیگری می باشد؛ امّا دروغگو کسی است که هر جا مصلحت و نفع خود را بسنجد واقعیت را تحریف می کند و بنا به میل خود کردار و رفتارش را تنظیم می نماید. دروغ نیز مانند دورویی بنیان خانواده را متزلزل می کند و اعتماد را از بین می برد.
۵. پنهان کاری: پنهان کاری عبارت از آن است که یکی از زوجین بدون نظر و اطلاع همسر خود و در غیاب او مبادرت به انجام اعمالی بنماید و این اعمال را چه خوب و چه بد از همسر خود پنهان دارد. چنین رفتاری ولو به نفع خانواده باشد ، اعتماد را از بین می برد. گاه این گونه رفتارها در جهتی است که فرد به نفع خود و یا خویشاوندان نسبی و به ضرر همسر و زندگی مشترک انجام می دهد. این گونه اعمال بتدریج بنیان خانواده را به هم می ریزد ، هر یک از زوجین را نسبت به رفتار دیگری بدبین و ناراحت می نماید و به عکس العمل وا می دارد.
۶. پرخاشگری و خشونت: پرخاشگری به رفتاری اطلاق می شود که " هدفش اعمال صدمه و رنج" باشد. مثلاً زنی که غذای مورد علاقه شوهرش را نمی پزد و یا آن را می سوزاند ، یا شوهری که از زنش مرتباً انتقاد می کند و به او غُر می زند. هر یک از این رفتارها بخشی از عناصر یک رفتار پرخاشگرانه بوده و موجب از هم پاشیدگی بنیاد زندگی زناشویی می گردد. خشونت و عکس العمل های زننده و شدید چه از طرف زن و چه از طرف شوهر قدرت تحمل طرف مقابل را تضعیف می نماید و زندگی را برای هر دو مشکل می سازد. در خانواده ای که خشونت حاکم است ،عاطفه و رفتار انسانی رخت بر می بندد و محیط تربیتی نامناسبی از نظر تربیت فرزندان ایجاد می شود.
۷. لجاجت: از دیگر عوامل بنیان کن در خانواده لجاجت است. این حالت بین زن و مرد زیاد دیده می شود و گاه به جایی می رسد؛ که حرکات لجوجانه به شکستن وسایل خانه منتهی می گردد. چنانچه این حالت، وضعیت افراطی به خود بگیرد ، چه بسا به طلاق و از هم پاشیدگی خانواده منتهی گردد.
۸. خودبینی و تحقیر دیگری: خودبینی یا تصویر ذهنی هر کس از شخصیت خویش ، از مجموع تصورهای او درباره توانایی ها ، احساس ها ، اندیشه ها ، آرزوها ، داوری ها ، و کوشش های وی تشکیل می شود.
معمولاً کسانی که خود کم بین هستند، گرفتار عقده حقارت اند، و خود را کمتر، بی مقدارتر و زبون تر از دیگران احساس می کنند؛ افرادی که دچار خود بزرگ بینی هستند ؛ مبتلا به تکبر ، نخوت ، خودستایی و جاه طلبی اند ؛ چنین افرادی سعی

می کننـد با تحقیر دیگران ، بزرگ نمایی کننـد. زن یا شوهری که بخواهد همسـر خود را تحقیر کند، و خود را بالاتر احساس کند و خوبی های خود را به رخ دیگری بکشد ، با دست خود تیشه به ریشه زندگی زناشویی خویش می زند.
۹. بی انضباطی: مرد یا زنی که اساس رفتار خود را بر بی انضباطی قرار دهد ، مورد اعتراض همسر خود قرار می گیرد. گاه بی انضـباطی منجر به بی اعتمادی می شود و گرمی و شادمانی را از خانواده می گیرد. مردی که شب دیر به خانه می آید و زمانی را برای تفریـح ، مسـافرت و معاشـرت بـا زن و فرزنـدان خود در نظر نمی گیرد، موجبـات نارضایتی خانواده خود را فراهم می آورد.

وجوهی از اختلاـف هـای زنـاشویی تفـاوت هـایی فردی یـک اصـل مسلّم غیر قابل انکار است که برای نظام اجتماع و طبیعت ضروری است. به پیروی از این اصـل طبیعی، بین زن و شوهر اختلـاف وجود دارد و تا زمانی که این اختلاف ها فاصـله زیادی نداشـته باشد و با گذشت و چشم پوشـی همآهنگ شود، مشکلی را ایجاد نمی کند. مواردی از اختلاف هایی که ممکن است، منجر به ناهمنوایی و ناسازگاری شود، عبارت است از:

۱. اختلاف در خواسـته ها: یکی از عواملی که در انتخاب همسـر و زندگی زناشویی باید مورد توجه قرار گیرد ، خواسـته های زن و شـوهر است. زن یـا شوهری که دارای خواسـته هـای ایـده آل و متفـاوت از دیگری باشـد و در تعـدیل آن اقـدام نکنـد ؛ احتمال ناسازگاری در زندگی زناشویی از این جهت وجود خواهد داشت.
۲. اختلـاف در سـلیقه هـا و علاـقه ها: وجود اختلاف سـلیقه و علاقه در افراد طبیعی است؛ ولی چنانچه در برنامه های زنـدگی خانوادگی، این اختلاف در جهت هماهنگی بین زن و شوهر تعدیل نشود؛ احتمال آن دارد که به ناسازگاری منتهی گردد.
۳.اختلـاف در دیـدگاه هـا: انسان موجودی است با آرزوهای نامحـدود ، او هر چه بیشتر داشـته باشـد ؛ بیشتر هم می خواهـد و برآورده شـدن هر نیـازی به جـای کاسـتن از آرزوهای انسان ، نیازهای تازه ای را هم بر می انگیزانـد. چنانچه زن و شوهری با دیـدگاه ها و آرزوهای متفاوت که احتمال حصول به آن کم باشـد ؛ نتواننـد در زندگی زناشویی خود هماهنگی ایجاد کنند ، زندگی شاد و موفقی را نخواهند داشت.
۴- اختلاف در خلق و خوی: بعضی افراد عصبانی ، خشن ، متکبر، خودخواه ، از خود راضی ، و بعضی دارای روحیه ای گرم ، خوش برخورد ، متواضع و مردم دوست می باشند ؛ بنابراین توافق اخلاقی در صدر عوامل انتخاب همسر قرار دارد.
۵. اختلـاف در میزان هـوش: اختلـاف سـطح هوشـی همسـران نسبت بـه یکـدیگر ، ممکـن اسـت در زنـدگی زنـاشویی آنـان مشکلاتی ایجاد نماید. بنابراین در نظر گرفتن بهره هوشی و اختلاف سطح معقول در این زمینه خالی از اهمّیت نیست.
۶. اختلاف در ابعاد معنوی: مرد و زنی که از نظر رعایت و پایبنـدی به امور معنوی اختلاف سـطح دارنـد ، زنـدگی بی دغدغه ای نخواهند داشت. بنابراین در امر ازدواج بُعد اعتقادی به ویژه جنبه های معنوی آن باید مورد توجه خاص قرار گیرد.
منبع : تبیان

بررسی خودارضایی از نظر علمی

خلاصه : لذتی پست و بیمقدار که ویرانگر روح، جسم و ایمان است
متن کـل خبر : فرویـد، "پـدر" علم روانکاوی، بر این باور است که برقراری رابطه جنسـی در انسان از دو خـواسـتگاه متفاوت نشات می گیرد. رویـکرد اولـیه غـریزی یـا فیزیـولوژیـک اسـت و دیـگری پـی آمد مـاهیـت نفسانی-عـاطفی انسان ـاست. با در نظر گرفتن دیـدگاه فیـزیولوژیک، رابطه ی جنسی در نتیجه رشـد ویژگی های ابتـدایی جنسـی در افراد ایجاد می شود. به

عبارت دیگر انسان ها زمانی که از نظر جسمی به رشد کافی میرسند، آمادگی برقرای ارتباط جنسی را پیدا می کنند. (این دوران که بلوغ نام دارد، در خانم ها در سن ۱۸ سالگی و در آقایون در سن ۲۱ سالگی به آخرین مرحله ی خود می رسد.)

در طول ۷ سال ابتدایی زندگی، نیروی جنسی در یک پسر

بچه در تمام قسمت های بدن او توزیع می شود. از ۷ تا ۱۴ سالگی، نیروی جنسی به اعضای جنسی منتقل می گردد (در آقایون بیضه ها و در خانم ها تخمدان) در این زمان تفاوت های ظاهری میان جنس مذکر و مونث پدید می آید.

در مردان استخوان ها قدری درشت تر شده و بدن عضلانی تر می شود، و به تدریج تن صدای آنها تغییر پیدا می کند. البته باید توجه داشت که این تغییرات با گذر زمان تکمیل می شوند. شروع این تغییرات حاکی از ابتدای سن بلوغ است. پس از آن منی و به مثابه آن اسپرم تولید می شود، ولی اسپرم ها در این زمان به بلوغ کامل نرسیده اند. بر اساس پژوهش های پزشکی، محققین بر این باورند که اسپرم ها در سن ۱۸ سالگی شروع به بالغ شدن می کنند و در سن ۲۱ سالگی مرحله ی بلوغ آنها تکامل پیدا می کند. در این زمان رشد بیضه ها و غدد مترشحه داخلی بدن نیز به آخرین حد خود می رسد.

ارتباط میان غدد جنسی و غدد درون ریز

در ارگانیسم بدن انسان ۷ غده مترشحه داخلی وجود دارد. هر یک از این غدد هورمون های متفاوتی را ترشح می کنند که پیام های مختلفی را به اعضای دیگر منتقل میسازند. این غدد مسئول تنظیم و تعدیل عملکردهای مختلف بدن از جمله رشد، فشار خون، دمای بدن، میزان کلسیم، شکر، فسفر، و از همه مهمتر عملکرد جنسی افراد هستند. زمانی که هر یک از این غدد به نحوی قادر به نشان دادن واکنش درست از خود نباشند، بدن ممکن است با انواع و اقسام مختلف اختلالات مواجه شود. به همین دلیل است که برخی از افرادی که در غدد خود با اختلال روبرو می شوند، باید با استفاده از هورمون های مصنوعی نیازهای بدن خود را مرتفع سازند.

مهمترین غده درون ریز، غده هیپوفیز نام دارد. این غده توانایی آن را دارد که به کل غدد درون ریز شدت و یا کسرت عمل وارد کند. غده ی هیپوفیز همچنین از جمله مهمترین غده های جنسی نیز محسوب می شود.

غده معروف هیپوفیز که محور اصلی کنترل فعالیت های بیضه ای/تخمدانی است، کنترل کلیه ی تنظیمات جنسی در بدن خانم ها و آقایون را به عهده دارد.

در مردان این غده فعالیت های جنسی خود را از زمان بلوغ –یعنی درست وقتی که هورمونهایی را به منظور تحریک اعضای جنسی به خون می فرستد– کار خود را شروع می کند.

در خانم ها هم غده ی هیپوفیز در دوران بلوغ با ایجاد هورمون هایی که سبب تخمک گذاری در تخمدان ها می شوند، کار خود را شروع می کند. هر یک از تخمک ها حاوی هورمون های جنسی زنانه هستند که سبب ایجاد و گسترش خصوصیات زنانه در بانوان می شوند.

همه ی انسان ها در تمام طول زندگی خود دائماً در حال انتقال و تغییر شکل انرژی هستند. همه چیز در زندگی انسان ها شروع و پایانی دارد و رابطه جنسی نیز از این امر مستثنی نخواهد بود.

اندام های جنسی انرژی را تولید می کنند که باعث ایجاد تمایلات و گرایش های جنسی در افراد می شود؛ اما به منظور تولید یک چنین انرژیی، اندام های جنسی باید از منبع ذهنی تغذیه شوند. افکار و تصورات جنسی به عنوان مواد اولیه ی تولید اسپرم و انرژی جنسی محسوب می شوند.

زندگی یک انسان از تلفیق یک اسپرم با تخمک شکل می گیرد. تنها یک اسپرماتوزوئید (نطفه) این توانایی را دارد که یک

انسان جدید خلق نماید. گفته می شود که در هر بار انزال، مردها چیزی در حدود میلیون ها اسپرم از دست می دهند.
در یک زمین کشاورزی زمانی که کشاورز تصمیم می گیرد دانه بکارد، بهترین انواع دانه ها را انتخاب می کند، زمین را به خوبی شخم می زند، و دو تا سه دانه می کارد –و نه میلیونها- و زمانیکه این دانه ها بزرگ شده و رشد کردند، از آنها استفاده کرده میوه هایشان را میخورد و زندگی می کند.

به عنوان مثال یک درخت لیمو را در نظر بگیرید. این درخت زمانی به مرحله تکامل خود می رسد که بتواند میوه های رسیده ی لیمو پرورش دهد. اما اگر کسی به این امر توجه نداشته باشد و میوه ها را پیش از رسیده شدن کامل از درخت بچیند، با این کار خود به رشد درخت صدمه وارد کرده و اجازه نمی دهد که درخت به رشد و تکامل نهایی خود برسد. این امر در مورد ارتباط جنسی نیز صدق می کند. اگر فرد پیش از رسیدن به بلوغ کامل بخواهد از انرژی جنسی خود استفاده کند، به بدن خود صدمات جبران ناپذیری وارد می کند که در زیر نگاه کوتاهی به این مشکلات خواهیم داشت.

ارتباط جنسی و ورزش

اخیراً محققان از وجود نیروی جنسی باخبر شده اند و سعی می کنند تا از این نیرو بهره گرفته و آن را برای موارد دیگری ذخیره کرده و به کار گیرند. در ورزش مشت زنی، هر مربی کارآمدی در حین دوره ی آمادگی، بوکسور خود را برای ۹۰ روز از برقراری ارتباط جنسی منع می کند تا هم انرژی او بیشتر شود و هم بتواند مشتهای محکمتری به حریف وارد کند. در تیمهای فوتبال نیز بازیکنان از ۳ روز قبل از انجام بازی به حومه شهر انتقال داده میشوند تا انرژی آنها بر اثر برقرای رابطه جنسی تحلیل نرود. در مسابقات قهرمانی جهان در سال ۱۹۸۶م. تیم ملی کشور آرژانتین از همه تیم ها مدت زمان بیشتری را در اردوی آمادگی به سر برد و نتیجه چه شد: بدون شکست از مسابقات بیرون آمدند. یک گزارش علمی اثبات می کند که: "تستوسترون نقش مهمی را در شکل دهی رفتار افراد بازی می کند. این هورمن به عنوان نوعی محرک شناخته میشود که در کلیه حالات فردی، از جمله عصبانیت و پرخاشگری نیز تاثیر گذار است."

بنابر گزارش فوق در یک بازی فوتبال به راحتی می توان تشخیص داد که کدام یک از تیمها برنده خواهند شد: "تیمی که در رگ های خونی بازیکنانش میزان تستوسترون بیشتری موجود باشد."

در "ناسا" که معتبرترین مرکز پژوهش های علمی جهان به شمار می رود، فعالیت های جنسی کلیه ی دانشمندانی که در آنجا مشغول به فعالیت هستند، تحت کنترل است تا پژوهشگران همیشه بتوانند در بهترین وضعیت ممکن ذهنی و جسمی قرار داشته باشند.

در گذشته مردهای یونان باستان تا سن ۱۴۰ سالگی عمر می کردند. تا همین چند وقت قبل هم مردم به راحتی تا سن ۹۰ سال عمر می کردند، اما این روزها به دلیل بروز پاره ای از مشکلات نظیر خودارضایی، آزار و اذیت های جنسی، غذاهای صنعتی، استفاده از هورمون های مصنوعی (که مصارف مختلفی دارند، نظیر: چاق کردن و بزرگ کردن زودرس جوجه ها و احشام) فرایند سالخوردگی از سنین پایینی (تقریباً ۳۵ سالگی) شروع می شود. در کل دنیا افراد انگشت شماری هستند که از نظر اقتصادی کنترل همه افراد را به دست گرفته اند. این افراد از قدرت رابطه جنسی نیز به خوبی اطلاع دارند؛ به همین دلیل کلیه ی امکانات موجود را فراهم می آورند تا ذهن انسان های دیگر را تنها به این امر متمرکز کرده، عقل را از سر آنها بپرانند و کاری کنند تا آنها مطابق میلشان عمل کنند. آنها به خوبی می دانند که انسان های کم عقل، سرشار از شهوت هستند، بر روی امیال جنسی خود هیچ گونه کنترلی نداشته و به راحتی میتوان آنها را مطیع خود ساخت.

تئوری های پوچ مدرن در مورد ارتباط جنسی

نوگرایانی که بر روی ارتباط جنسی تحقیق و بررسی می کنند، به سادگی به خود اجازه می دهند که قدرت و حق انتخاب جوانان را از بین ببرند. برخی از آنها مواردی نظیر "خود ارضایی" را به جوانان پیشنهاد می کنند. کینسی، مستر و جانسون که به عنوان پایه گذاران مطالعات جنسی نوین شناخته می شوند بر این عقیده اند که یک جوان می تواند چندین مرتبه در طول روز خود ارضایی کند چراکه علم پزشکی هیچ گونه تاثیر جانبی خطرناکی را پیدا نکرده که مربوط به خودارضایی باشد. آنها بر این باورند که اهمیت خود ارضایی به ویژه در زمان بلوغ که خصوصیات های زنانه و مردانه در افراد بروز می کند از اهمیت بیشتری برخوردار می شود و به همان اندازه که در مردها اهمیت دارد برای خانم ها نیز مهم است. این افراد حتی معتقدند که زن و مرد می توانند در طول زمان قاعدگی ، با هم ارتباط جنسی داشته باشند؛ اما پژوهش های علمی اثبات کرده اند که برقراری رابطه جنسی در زمان قاعدگی خطرناک و در عین حال زیان آور است چراکه در این زمان مواد مرده و فاسد از بدن زن خارج می شود که اگر آلت تناسلی مرد با این مواد تماس پیدا کند آنها را جذب کرده، خواص آن از طریق خون به سلول های عصبی مغز انتقال پیدا می کند و بر روی قدرت جنسی مرد تاثیر نامطلوبی می گذارد. تعداد دیگری از این محققان معتقدند که برقراری ارتباط جنسی از راه مقعد بلامانع بوده و می تواند بر طبق توافق طرفین انجام پذیرد. در مقابل این ادعا باید اظهار داشت که هر یک از ارگان های بدن برای انجام دادن کار خاصی ایجاد شده اند و عملکرد مقعد نیز تخلیه مدفوع است. افرادی که این کار را انجام می دهند به عضلات همکش و تنگ کننده ی باسن (Sphincters) خود آسیب وارد کرده و سبب بروز بواسیر و سایر عفونت های شدید روده و اثنی عشر می شوند. شایان ذکر است که برقراری یک چنین روابطی به عنوان عمده ترین عامل انتقال بیماری های جنسی از جمله ایدز در میان مردهای هم جنس باز تلقی می شود.

ارتباط خودارضایی با ضعف جنسی و انزال زودرس

مثالی که پیشتر در مورد زمین کشاورزی، درخت لیمو، و رسیدن دانه های لیمو برایتان بازگو کردیم را یک بار دیگر در ذهن مجسم کنید. ما در آن قسمت عنوان کردیم که اگر اولین برداشت پیش از رسیدن کامل میوه ها باشد، و کشاورز میوه های نارس را از درخت بچیند، عمر درخت کم شده، و توانایی باروری آن نیز به شدت کاهش پیدا میکند. این امر در مورد حیوانات نیز صدق میکند به همین دلیل هم هست که دامپزشکان اهمیت بسیار زیادی برای این امر قائل هستند. باید بدانید که مطلب فوق در مورد انسان ها نیز صحت پیدا می کند. اگر آقایون شروع کنند به برقرای روابط زیاد جنسی با افراد مختلف، و یا پیش از رسیدن به سن ۲۱ سالگی، خود ارضایی را تجربه کرده باشند -یعنی زمانی که اسپرم ها به بلوغ کامل نرسیده اند- این امر خلل جبران ناپذیری را به قوای جنسی شان وارد می کند و بعدها عواقبی را در زندگی جنسی شان به وجود خواهد آورد.

ذکر این نکته به این منظور نیست که بعد از ۲۱ سالگی خودارضایی مشکلی ندارد بلکه منظور عوارض قبل از این سن است، که حتما در سنین بالا تر هم این مسئله بروز مشکل خواهد کرد که در ادامه به آن اشاره خواهد شد، زیرا در اسلام این کار به طور کلی حرام میباشد .

زمانی که مرکز فعالیت های جنسی به دلیل وجود مزاحمت هایی نظیر خود ارضایی و یا آزار و اذیت های جنسی نتواند به درستی رشد پیدا کند، اندوخته قوای جنسی از سن ۳۵ سالگی به بعد رو به تحلیل می رود و این مورد نه تنها تاثیر نامطلوبی بر روی دستگاه تناسلی می گذارد بلکه عملکرد کلیه سیستم های بدن را نیز تحت الشعاع قرار می دهد: دستگاه هاظمه، گردش خون، عملکرد غدد مترشحه، سیستم عصبی و ...

این افراد به سرعت از سن ۳۵ سالگی به بعد شاهد فرایند سالخورده شدن خواهند بود. خیلی زودتر از حالت طبیعی توانایی

هایشان را از دست می دهند و متاسفانه خیلی سریع روانه گورستان خواهند شد. در چنین شرایطی ارگان های جنسیشان نیز دچار اختلالات مختلفی شده و انواع بیماری های گوناگون جنسی به همراه بیماری هایی نظیر اختلال سیستم عصبی و دگرگونی سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک و غدد درون ریز می شوند.
خودارضایی که از جمله نقص های فردی به شمار می رود، سبب ایجاد تصورات شهوانی در ذهن فرد می شود. در دراز مدت فرد عدم تمایل جنسی نسبت به جنس مخالف خود را پیدا می کند، از نظر ذهنی خسته می شود، و دچار ناتوانی های جنسی خواهد شد.
ساموئل اون ویر در بخش ۹ کتاب خود با عنوان "ازدواج موفق" اینطور می نویسد که: "تصورات جنسی و تخیلات شهوانی سبب ایجاد ضعف جنسی و ذهنی می شوند. شاید در نگاه اول اینگونه افراد نرمال به نظر برسند و مانند افراد عادی تحریک پذیر باشند، اما زمانی که می خواهند با طرف مقابل ارتباط برقرا کنند و خواسته های او را براورده سازند، به سرعت ارضا می شوند، آلت تناسلی به حالت اولیه باز می گردد، در بدترین حالت ممکن قرار می گیرند، و دچار ناامیدی و افسردگی می شوند. آنها در توهمات جنسی خودشان را غرق کرده اند که این توهمات هیچ ارتباط و یا شباهتی به دنیای واقعی ندارند. به همین دلیل هنگامیکه در شرایط طبیعی قرار می گیرند، نمی توانند از خود واکنش مناسب نشان داده و شکست می خورند. "ضعف جنسی-ذهنی ترسناک ترین تراژدی است که می تواند برای هر زن و یا مرد با احساس و با منطقی اتفاق بیفتد."
زمانیکه یک فرد جوان دست به خود ارضایی می زند، بازه زمانی، برای او هیچ اهمیتی ندارد و ترجیح می دهد که هر چه سریعتر خود را تخلیه کند. در علم روانشناسی این امر نهایتاً منجر به بروز عارضه ی انزال زودرس در فرد می شود. علاوه بر این، استمناء سبب انبساط عضلات اسفنکتر می شود که این عامل به نوبه ی خود موجبات انزال زودرس را بیش از پیش فراهم خواهد آورد.
از سوی دیگر نباید از این امر غافل شد که "ملاتونین" هورمون بی چون و چرای جوانی است. فرایند سالخوردگی مستقیماً به ترشح این هورمون در بدن بستگی دارد. این هورمون در زمان جوانی به وفور در بدن ترشح می شود و از سن ۲۵ سالگی به بعد ترشح آن در بدن کاهش پیدا می کند. خود ارضایی، به ویژه در زمان جوانی، باعث از دست رفتن میزان بسیار زیادی ملاتونین در بدن می شود. این امر غده ی کاجی شکلی که در بدن ملاتونین ترشح می کند را ضعیف کرده، خاصیت مغناطیسی موجود در این غده را کاهش می دهد و بطور کلی سبب کاهش طول عمر آن می گردد.
روابط جنسی نامشروع با افراد متعدد نه تنها از نظر فیزیکی مضرات بیشماری را در بردارد، بلکه از نظر دینی حرام است و می تواند از نظر روحی و ذهنی نیز بر روی افرادی که این کار ار انجام میدهند، تاثیرات نامطلوبی بگذارد. افرادی که در مکالمات محرک جنسی شرکت میکنند، کسانی که به خواندن مجلات محرک جنسی معتاد هستند، و کسانی که به تماشای فیلم های ضد اخلاقی جنسی گرایش دارند، مبحث ظریف و مطبوع رابطه جنسی را به صورت وحشیانه، به دور از انسانیت، و تنها با رضایت ذهنی با نکبت و بدبختی همراه می سازند. انسان ها باید یاد بگیرند که چگونه می توانند هوشمندانه زندگی کنند.
عواقب خودارضایی
با توجه به رویکرد نفسانی-عاطفی رابطه جنسی، فروید معتقد است که رابطه جنسی محصول گردهمایی یک زن و یک مرد است که یکدیگر را دوست بدارند و مکمل یکدیگر باشند.
به همین دلیل هم هست که فروید خود ارضایی را یک نقص فردی نامگذاری می کند (به این دلیل که طرف دوم در این ارتباط وجود ندارد مگر در خیال). در حین خود ارضایی فرد اگر مرد باشد، یک زن را در ذهن خود مجسم می کند و اگر

زن بـاشد یک مرد را در ذهن خود مجسم کرده و با او وارد رابطـه جنسـی می شود. در این حال خسـتگی چند برابر می شود، چرا که فرد هم از نظر جنسـی از خود کار می کشد و هم از نظر ذهنی. تصویر شـریک جنسی خیالی، مانند یک لوح در ضمیر ناخودآگـاه فرد حـک می شـود و سـبب بروز انزال هـای شبانه ناخواسـته می شود. به این ترتیب که فرد هر چقـدر بیشـتر خود ارضایی کند، میزان این انزال های شبانه افزایش می یابد.

دمای خارجی بـدن انسان ۹۸ درجه فارنهـایت است و دمـای درونی آن ۱۰۰ درجه فارنهـایت. این دمـا در زمان خود ارضایی افزایش پیـدا می کنـد. زمانیکه انزال به واسـطه خود ارضایی پدید می آید، حرکات کرم وار جذب در کیسه ی منی ایجاد می شونـد، اما به دلیل خود ارضایی، کیسه ی حاوی منی خیلی زودتر از زمان مقرر تخلیه گردیـده است. فراینـد طبیعی بدین گونه است که کیسه های منی سـعی می کننـد تا خود را پر کننـد، اما از آنجایی که منی خیلی زودتر از بـدن خارج شده، چیزی جز هوای مرطوب از طریق آلت تناسـلی مرد جـذب نخواهد شد. این هوا بعداً از طریق کیسه منی به سیسـتم لنفاوی انتقال داده می شود، سپس به مغز انتقال پیدا کرده و باعث ایجاد شک دمایی شده و فضای سردی را میان ماده ی مغزی و سلول ها ایجاد می کند و این امر واکنش نرمال ماده مغزی، سیستم عصبی و جسمانی را مختل می سازد.

کیسه منی می بایست به جای جـذب هوا، اسپرم جـذب کند، اما این امر مقدور نخواهد بود چراکه اسپرم ها قبلاً آزاد شده اند. علاوه بر این جذب هوا از جذب مایع خیلی ساده تر است.

ساموئـل اون ویر، فیلسوف، انسـان شـناس، و محقق امور جنسـی و روانشـناس بخش مطالعـات جنسـی، در کتاب خود با عنوان "یادگیری علوم فردی" در مورد این هوای سـرد جذب شده تصـریح می دارد که: " در خصوص افرادی که به شخصه استمناء می کننـد، به راحتی می تـوان گفت که چه ایرادی می توانـد بوجـود آیـد. زمـانی که آنهـا خود ارضـایی می کننـد، در حـال ارتکاب به جرم در برابر طبیعت هسـتند. وقتی انزال به واسـطه خود ارضایی پدیـد می آیـد، حرکات کرم وار جـذب ایجاد می شونـد که این حرکـات برای هر مردی کاملاً قابل درک و تشخیص است و به واسـطه ی تاثیر خالی بودن کیسه های منی، این کیسه هـا سـعی می کننـد تـا خود را پر کننـد و به همین دلیل هوای مرطوب از طریق آلت تناسـلی مرد با همان حرکات کرمی شکل، جذب می شود. این سیگنال ها به مغز فرستاده می شوند، به همین دلیل مایع مغزی زیادی در این میان از بین می رود، و در نتیجه فرد از نظر ذهنی خسـته می شود. بد نیست بدانید که تعداد بیشـماری از مردها به دلیل عمل منفور خودارضایی دیوانه شـده انـد. مغزی که پر از هوا شود دیگر توانایی تفکر ندارد و قابلیت های ذهنی خود را به طور ۱۰۰٪ از دست خواهد داد. به همین دلیل ما هم این عمل نادرست را ۱۰۰٪ محکوم می کنیم.

اسپرم هـا حـاوی رمز ژنـتیکی DNA (اسـید دی اکسـی ریبونـوکلئیک Deoxyribonucleic Acid)، RNA یـا اسـید ریبونوکلویک (Ribonucleic Acid)، آنزیم ها، کلسـیم، فسـفر، نمک های بیولوژیک، و تسـتوسترون می باشـند. زمانیکه استمناء صورت می پذیرد، کلیه ی این اجزای حیاتی از بدن فرد بیرون کشـیده می شوند و اگر فرد در دوران بلوغ قرار داشـته باشد، امکان رشد کافی را پیدا نمی کند و نیرویی که در این مواد وجود دارد، جذب نشده و از بدن او خارج می شوند.

از آنجایی که میزان زیادی کلسـیم به همراه منی از بدن خارج می شود، فرد احساس خسـتگی شدید در استخوان ها می کند و ممکن است دچـار کـوفتگی پـا شود. لازم به ذکر است که اسـتخوان هـای تنومنـد نشان دهنـده ی میزان قـدرت فرد هسـتند. همـانطور که می دانیـد گلبول های قرمز خونی و پلاکت ها در مغز اسـتخوان تولیـد می شونـد. فرد جوانی که خودارضایی می کند، اجازه نمی دهد که مایع مغز استخوان به خوبی شکل بگیرد و باید تا آخر عمر خود شاهد عواقب آن باشد. زمانیکه فسفر بیش از حـد طبیعی به واسـطه خودارضایی از بدن خارج می شود، مشـکلات عصبی از قبیل رعشه برای فرد ایجاد می شود. در

زمان خود ارضایی لسیتین نیز از بدن خارج می شود که این امر سبب فرسودگی سیستم عصبی می شود و به مرور زمان موجبات بیحالی، ضعف اعصاب و نهایتاً مرگ تدریجی سلول های عصبی را فراهم خواهد آورد.

تئوری های پوچ محققان جنسی نوگرا

دکتر اسپایتک متخصص برجسته کالبد شناسی امریکایی و رئیس جامعه عصب شناختی نیویورک در کتاب خود با عنوان "انرژی خالق" اظهار میدارد که جنون های متفاوتی به واسطه ی خود ارضایی و آزار و اذیت های جنسی پدید خواهد آمد، چراکه مایع مغزی ابتدا سرشار از لسیتین است و سپس بواسطه انزال غیرمترقبه، از لسیتین خالی می شود. به همین دلیل ارگان ها به جای آن باید از سایر بافت ها و اعصاب موجود در مغز استفاده کنند.

در هر بار انزال مردها چیزی در حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون اسپرم به همراه مقادیر زیادی انرژی از دست می دهند. واقعاً چه می شد اگر انسانها می دانستند که چگونه می توانند این انرژی را به جای خارج کردن از بدن، در بدن خود ذخیره نمایند؟! نتیجه حتماً انسانی شبیه به سوپرمن می شد!

پروستات غده ای است که دقیقاً در زیر گردنه ی مثانه قرار گرفته است؛ مایعی به رنگ سفید کدر و لزج ترشح می کند که به عنوان وسیله ای برای انتقال اسپرم ها به شمار می رود. این غده تقریباً در سن ۲۱ سالگی به مرحله ی رشد کامل خود می رسد. زمانیکه فرد پیش از رسیدن به بلوغ کامل (در مردان سن ۲۱ سالگی) دست به خود ارضایی می زند، پروستات دچار ضعف و نقصان می شود و این امر سبب بروز اختلالات مربوط به پروستات در سنین چهل سالگی به بعد می شود. این اختلال بدین شرح است که غده ی پروستات بزرگ شده، راه خروج ادرار را مسدود می کند و فرد برای تخلیه ی ادرار باید بالاجبار از سند پزشکی استفاده کند. این عارضه درست مانند وازکتومی، سبب ایجاد ناتوانی جنسی می شود.

بد نیست بدانید بچه هایی که پدر آنها خودارضایی می کرده، نمی توانند در سلامت کامل روحی و روانی به سر برند. آنها دارای بیماری های گوناگونی هستند چراکه از یک تخم نه چندان سالم بوجود آمده اند.

خود ارضایی همچنین در خانم ها هم دیده می شود و امری زجر آور و دردناک قلمداد می شود.

خود ارضایی سبب ایجاد ناتوانی جسمی و انزال زوردس می شود. این امر به وفور در میان مردهای سنین زیر ۴۰ سال قابل مشاهده است.

ساموئل اون ویر در کتاب دیگر خود با عنوان " آموزش های بنیادین" در بخش "نوجوانی" اینطور نوشته است که: "جرم های خاموشی وجود دارند و پی آمدهای منفوری در پی آن گریبانگیر افراد می شود. اگر فرد مشکلات جنسی اش را مخفی نگه دارد، مرتکب گناه می شود. اگر در مورد مشکلات خود اطلاعات غلط بدهد نیز مرتکب جرم دیگری شده است."

"فسادی که به واسطه خود ارضایی ایجاد می شود، قابلیت ها و توانایی های مغزی را به طور کامل از بین می برد. افراد باید توجه داشته باشند که ارتباط تنگاتنگی میان منی و مغز وجود دارد. مغز برای منی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و منی هم برای مغز مهم است. مغز برای منی انرژی ایجاد کرده و سبب انتقال آنها می شود، منی هم ذهن را تصفیه کرده و اگر در جهت درست هدایت شود، توانایی های آن را ارتقا میبخشد."

"مطالعات فیلسوفانه ای که عمیقاً بر روی عملکرد غده های درون ریز متمرکز شده اند، بر این باورند که بدن طی فرایند خودانزالی انرژی بی شائبه ای را از دست می دهد. چه بسیار افرادی زیادی با چهره های زیبا بوده اند که در اثر انجام این کار زیبایی خود را از دست داده اند! چه بسیار مغزهایی که منحط و فاسد شده اند! و ... همه و همه ی این وقایع به دلیل آن است که انزال در شرایط و موقعیت و زمان مناسب انجام نپذیرفته."

"آمار و ارقام گویای این مطلب هستند که این روزها خود ارضایی در خانم ها و آقایون جوان بیش از پیش باب شده است. بیمارستان های روانی مملو از زنان و مردانی هستند که مغزشان به دلیل خودارضایی بیمار گشته. تیمارستان، مقصد نهایی فردی است که به خودارضایی اعتیاد پیدا می کند."

خودارضایی در خانم ها

خودارضایی در خانم ها نیز به چشم می خورد و این امر، هم دردناک است و هم زجر آور. برخی از مضرات در خانم ها و آقایون مشابه است: اختلال در رشد سیستم عصبی، مغز، خستگی، از دست دادن انرژی و سر زندگی، کاهش قدرت حافظه و عدم تمایل به جنس مخالف. در خانم ها شاهد ناباروری نیز خواهیم بود. بدترین پی آمدی که در خانم ها می توان مشاهده کرد رفتارهای متعارض روانی-اجتماعی است. خانم هایی که مرتکب این امر می شوند به مروز زمان نمی توانند با هیچ مردی ارتباط جنسی برقرار کنند چرا که به تدریج توانایی های اولیه جنسی خود را از دست میدهند. خانمی که خود ارضایی نمی کند، همچنان سرزندگی، زیبایی، برق چشمان، و توانایی جذب بالای خود را حفظ خواهد نمود. خانم ها باید از مشاهده ی تصاویر محرک جنسی خودداری کنند، در مکالمات مبتذل شرکت نکنند، و فقط با افراد شایسته ارتباط دوستی برقرار کنند.

چگونه می توان از خودارضایی دست کشید؟

پیش از هر چیز باید بدانید که افراد زیادی به مراکزی که به این منظور دایر شده، مراجعه کرده و حتی در موارد خیلی حاد و پیشرفته نیز موفق به جلوگیری از این عمل غیر اخلاقی شده اند. چرا شما یکی از آنها نباشید؟

باید یاد بگیرید که چگونه می توانید جلوی خود ارضایی را با استفاده از تکنیک هایی که در جلسات آموزشی به شما تعلیم داده می شود، بگیرید. در اغلب این جلسات مشاور سعی می کند تا ضمیر ناخودآگاه بیمار را به کار اندازد.

در این جلسات به شما آموزش می دهند که تمایلا خودارضایی به عنوان یک عینینت درونی هستند که به ذهن شما حمله ور می شوند. شما باید در مقابل آنها ایستادگی کرده و اجازه ندهید که به درون ذهنتان نفوذ کنند. در ابتدا شاید انجام این کار قدری دشوار باشد و این توانایی را نداشته باشید که فکرتان را بر روی چیز دیگری متمرکز کنید؛ اما با تلاش به راحتی می توانید آنرا تحت کنترل خود در آورید. شما به راحتی قادر خواهید بود آنرا به طور کامل از زندگی خود حذف کنید. اگر فرد در گذشته دائماً خودارضایی می کرده و سپس این کار را متوقف کند، خودش متوجه تغییرات بوجود آمده در زندگی اش خواهد شد و می تواند مقادیر زیادی انرژی و توانایی های ذهنی اش را ذخیره کرده و بدون احساس هیچ گونه ترس و واهمه ای با حقایق زندگی روبرو شود.

سایر راههای جلوگیری:

آدات سالم را در خود تقویت کنید: از تصاویر محرک جنسی اجتناب کنید، به جوک های مبتذل گوش ندهید، دوستان سالم برای خود انتخاب کنید و از پوشیدن زیر پوش های تنگ و چسبان خودداری نمایید.

از مصرف بیش از اندازه ی گوشت گاو، به ویژه در وعده غذایی شام خودداری کنید. مصرف یک وعده غذای حیوانی آن هم در نهار کافی است.

مقالات مختلفی که در این سایت پیرامون روابط میان زن و مرد وجود دارد را به دقت مطالعه کنید تا آگاهی های کلی شما ارتقا پیدا کند.

بن بست در زندگی زناشویی

خلاصه : عواملی که زندگی مشترک را به به بن بست میکشاند

متن کل خبر : عواملی که زندگی مشترک را به به بن بست میکشاند

▪ هر یک از نکات زیر می تواند زندگی زناشویی را به بن بست بکشاند:

۱) تعهد بیش از اندازه

تعهد بیش از اندازه و خستگی جسمی و روحی؛ این مشکل در زوج های جوانی که در مدرسه یا دانشگاه تحصیل می کنند یا تازه در جایی استخدام شده اند بیشتر به چشم می خورد. حتی الامکان سعی کنید اوایل ازدواج به دانشگاه بروید، کار تمام وقت داشته باشید، صاحب فرزندی شوید، خانه بسازید یا کار و کاسبی جدیدی راه بیندازید. این کارها مشکلات و سختی های زیادی به همراه دارد و بسیاری از زوج های جوانی که با این مشکلات روبه رو می شوند، پس از آن که ازدواجشان با شکست مواجه می شود با تعجب از خود می پرسند:«چرا چنین اتفاقی افتاد؟» مسئولیت و مشغله ی زیاد باعث می شود که زن و شوهر فرصت کمی برای همدیگر داشته باشند و بنابراین فاصله ی آنها روز به روز افزایش می یابد و زمانی می رسد که برای هم مثل دو غریبه هستند، پس سعی کنید در اوایل ازدواج ، برای خود، کار و دردسر نتراشید و وقت بیشتری را با هم بگذرانید تا همدیگر را بیشتر بشناسید.

۲) صورت حساب های بالا

صورت حساب های بالا و بحث بر سر نحوه ی خرج کردن پول؛ اجناس مصرفی خود را با پول نقد خریداری کنید، در غیر این صورت آنها را به صورت قسطی نخرید. تمام پولتان را برای خرید خانه یا اتومبیل که استطاعت خرید آن را دارید خرج نکنید. همیشه مقداری از پولتان را برای روز مبادا پس انداز کنید و با آن به سفرهای کوتاه بروید و اگر صاحب فرزندی هستید، آن را برای مواقع ضروری کنار بگذارید. سعی کنید درآمدتان را عاقلانه و درست خرج کنید.

۳) خودپسندی

در جهان دو گروه از مردم وجود دارند، افراد بخشنده و افراد گیرنده. ازدواج دو نفر بخشنده می تواند یک مسئله ی رضایت بخش و خوشایند برای هر دو طرف باشد، بین دو نفر بخشنده و گیرنده همیشه اصطکاک وجود دارد، اما دو نفر گیرنده در عرض شش هفته زندگی مشترک، به جان هم می افتند و دمار از زندگی هم درمی آورند. خودپسندی و خودخواهی، ازدواج را به ورطه نابودی می کشاند.

۴) دخالت والدین

اگر زن یا شوهر به طور کامل از والدینشان جدا نشوند، احتمال بروز مشکل در زندگی زناشویی آنها وجود خواهد داشت. بعضی از والدین دوست ندارند فرزندشان پس از ازدواج از آنها دور شود و ترجیح می دهند که در کنارشان زندگی کند. آنها به این مسئله توجه ندارند که در این صورت ممکن است باعث به وجود آوردن مشکل در زندگی مشترک فرزندشان شوند.

۵) توقعات زیاد و بی جا

بسیاری از زوجین انتظار دارند که پس از ازدواج وارد یک سرزمین پر از شادی و خوشبختی شوند. آنها همیشه رویای قصر پریان را در سر می پرورانند، غافل از این که گاهی اوقات در زندگی زناشویی مشکلاتی پیش می آید که عرصه زندگی آنها را تنگ می کند.

۶) بحث و جدل

سخن ما با کسانی است که فضای خانه را با بحث و دعواهای خود مسموم می کنند و باعث رنجش و نگرانی طرف مقابل خود می شوند و او را از ادامه ی زندگی مشترک دلسرد می کنند. بدبینی و حسادت ، یکی از علل ایجاد جر و بحث زوجین است و خودبینی عامل دیگری است که باعث آزار رساندن به طرف مقابل می شود.

۷) اعتیاد

اعتیاد نه تنها باعث از هم پاشیدن زندگی مشترک می شود بلکه فرد را نیز از بین می برد. همیشه از مواد مخدر و مشروبات الکلی دوری کنید.

۸) خیانت و بی وفایی نسبت به همسر

ازدواج ، پیمان و تعهد بین دو نفر است و آنها را متعهد می سازد که تا آخر عمر به هم وفادار بمانند و در غم و شادی های زندگی، شریک یکدیگر باشند. متأسفانه بعضی از همسران به این تعهد پایدار نمی مانند و پس از مدتی از جاده درستی منحرف می شوند و به همسرشان خیانت می کنند و با این کار کتاب زندگی مشترکشان را برای همیشه می بندند.

۹) شکست در کار و تجارت

این مسئله به خصوص در مردان بسیار به چشم می خورد. اضطراب و نگرانی که به دنبال این شکست ایجاد می شود، باعث آشفته کردن کانون خانواده می شود.

۱۰) موفقیت در تجارت و کسب و کار

شاید خطر موفق شدن در تجارت یا به اصطلاح یک شبه پولدارشدن بیشتر از شکست در تجارت باشد. گاهی اوقات، ثروت یکباره ای که به طرف خانواده ها سرازیر می شود باعث دور شدن آنها از یکدیگر و منجر به مرگ زندگی مشترک می شود.

۱۱) ازدواج در سنین پایین

آمار طلاق در بین دخترانی که در سنین ۱۷- ۱۴ سالگی ازدواج می کنند دو برابر بیشتر از دخترانی است که در سنین ۱۹-۱۸ سالگی ازدواج می کنند و نیز کسانی که در سنین ۱۹- ۱۸ سالگی ازدواج می کنند، ۷۵ برابر بیشتر از کسانی که در سنین ۲۰ سالگی پیمان زناشویی می بندند به دادگاه های طلاق قدم می گذارند. این آمار نشان می دهد که فشار ناشی از اضطراب و هیجان های دوران نوجوانی با مشکلات زندگی مشترک در هم می آمیزد و خیلی زود زن و شوهر را به پای میز طلاق می کشاند.

کتاب:روابط در زندگی مشترک

فرق ازدواج موقت با زنا

خلاصه : احادیث وارد شده از ائمه معصومین (صلوات الله علیهم اجمعین) فرق ازدواج موقت با زنا

متن کل خبر : فرق ازدواج موقت با زنا

امام علی (ع) : اگر عمر (لعنه الله) ازدواج موقت را حرام نکرده بود ، جز بدبخت ترین انسانها کسی دست به زنا نمی زد

پیامبر اعظم (ص) می فرمایند :

ای جوان ازدواج کن و زنا مکن ، زیرا زنا ایمان را از قلب تو بیرون می برد .

آیا فرق ازدواج موقت با زنا ، فقط خواندن صیغه عقد است ؟

خیر ، بعضی از فرق های ازدواج موقت با زنا :

۱ - در ازدواج موقت رضایت زن شرط اصلی است اما می توان زنی را مجبور به زنا کرد .
۲ - در ازدواج موقت امکان آمیزش جنسی دسته جمعی نیست ، اما در زنا هر تعداد پسر می توانند با یک دختر آمیزش کنند و بر عکس .
۳ - در ازدواج موقت اگر فرزندی متولد شود حلال زاده است در صورتی که در زنا اگر فرزندی به دنیا بیاید حرام زاده است.
۴ - در ازدواج موقت پس از پایان زمان مقرر زن و مرد به هم نا محرم می شوند اما در زنا زن و مرد می توانند تا ابد به هم محرم باشند.
۵ - در ازدواج موقت مهریه باید پرداخته شود اما در زنا مرد می تواند بدون پرداخت مهریه به کار خود مشغول شود .
۶ - در ازدواج موقت در صورتی که نزدیکی صورت بگیرد ، پس از تمام شدن مدت ، زن باید چهل و پنج روز و یا به اندازه دو حیض کامل ، عده نگه دارد (از ازدواج با مردان دیگر پرهیز نماید) اما در زنا زن پس از اتمام نزدیکی می تواند با مرد دیگری نزدیکی کند .
۷ - در ازدواج موقت ، صیغه ی عقد بین زن و مرد خوانده می شود ، که نشاندهنده تسلیم بودن آنها در برابر خداوند است ، اما در زنا عشوه گری و چشم چرانی مقدمه کار است .
۸ - در ازدواج موقت دختران باکره زیر ۹ سال (نابالغ) و دختران باکره دیوانه ، نیاز به اجازه پدر یا جد پدری است ، اما در زنا دختران دیوانه و نابالغ به راحتی راضی به همبستری مخفیانه می شوند .
۹ – ازدواج موقت در بعضی از موارد ، زمینه ازدواج دائم می شود ، اما یک مرد هیچ گاه حاضر نیست با زنی که زنا کرده است ، پیمان وفاداری ببندد و بر عکس .
۱۰ – کسی که ازدواج موقت می کند ، هم ثواب می کند و هم خود را از گناه نجات می دهد ، اما کسی که زنا می کند ، زشتی گناه از چشم او می افتد و نفس او برای پذیرش گناهان دیگر نیز آماده می شود .

استمنا

خلاصه : چه عوارضی در پی دارد و راههای ترک آن چیست ؟
متن کل خبر : اول از همه مختصری پیرامون زیانهای این عمل خطرناک صحبت می کنیم و بعد به راههای ترک آن را می پردازیم . از عواقب این عمل به طور خلاصه عبارتند از : نقصان حافظه ، خرابی اشتها ، مشکل هضم شدن ، تنگی نفس ، تغیی اخلاق و مزاج به طور غیر عادی ، حسد و غم و کدورت ، مالیخولیا ، فقر الدم (کم خونی) ، گوشه گیری ، ریزش مو ، ضعف چشم و گوش، لاغری و ضعف و سستی ، کمر درد ، عدم اقتدار کلی در بدن و هزاران مورد دیگر که آوردن آن خود کتابی می شود .
یک مسئله ی دیگری که اینجاست این است که اغلب سایتهای سکسی برای این که مشتریان خود را حفظ کنند و علاوه بر آن بر تعداد آن بیافزایند این است سعی دارند که عمل استمنا را خوب و بلکه مفید جلوه دهند که بازار خود را داغ تر کنند و این گونه جوانان را به سوی خود بکشانند با توجه به این که در کشور ایران که یک جو خفقان جنسی بر آن حاکم است و تدابیر ناکارامدی که اکثر جوان را به سمت این عمل می کشاند باعث شده است که آمار آن از سایر کشورها به نسبت جمعیت بالاتر رود .
استمنا غیر قابل کنترل است :

یکی از هولناکترین خطرات آن این است که این عادت شوم به هیچ وجه قابل کنترل نیست و با توسعه روز افزون به صورت اعتیاد در می آیـد و اسراده را ضعیف می کنـد و به صورت افراطی عجیبی گسترش یافته و هر گونه محدودیتی را در هم می شکنـد . البته درست است که هر گونه افراط حتی از طریق مشروع نیز زیانبـار است ولی گذشته از تفاوتهـای اصولی که میان اشباع از طریق طبیعی این غریزه و اشباع از طریق غیر طبیعی ، فراهم شدن شرایط مشروع و طبیعی آن در همه حال ممکن نیست در حالی که این عادت شوم نیاز به فراهم آوردن هیچ هیچ شراطی خاصی ندارد فلذا به صورت خطر ناک در زندگی مبتلایان رخنه کرده و ریشه می داوند .

بـا توجه به اهمیتی که این مسئله دارد و دخـالت آن در سرنوشت جوانـان لازم است که همه جوانان نکاتی را که در ذیل این مقاله به آن اشاره می کنیم را بـدقت بکار ببندند . مبتلایان نیز باید بدانند برای ترک این عادت هیچ وقت دیر نیست قبل از هر چیز تصمیم و پس به کار بستن .

اکنون که یک سری از مطالب روشن شد چندی نکته در مقدمه ترک این عمل است که خلاصه وار به آن می پردازیم:

الف)اولین مطلب مهمی که بایـد به آن توجه شود این است که این عمل با تمام آثار بدی که دارد قابل درمان است و به گواه پزشکان عمل کردن به این دستورات به طور حتم پاسخ می دهـد . قابل توجه این است که بیشتر آثار شومی که بواسطه آن بوجود آمـده است در مـدت نسبتا کوتـاهی پس از قطع آن بر طرف می شود زیرا که نشـاط و نیروی جوانی می توانـد بیشتر ضایعات گذشته را جبران کند . یک مسئله دیگری که باید به آن دقت شود این است که هیچ وقت یاس و ناامیدی را به خود نبایـد راه داد بنابر این نخستین و لازم ترین موضوعی که بایـد به آن توجه داشتهمان امکان سریع ترک این عادت و نجات از عواقب آن است .

ب) همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز اراده و تصمیم لازم است و این موضوع را اصلا نباید دست کم گرفت . البته ممکن است که خیلی از جوانان این گونه برداشت کنند که ما قادر به تصمیم نیستیم و اداره از ما سلب شده است و بارها شکستیم و لی مسئله اینجاست که شما همین مقدار اراده دارید که درجائی که شرایط آن نیست این کار را انجام دهید و همین مقدار کفایت می کند . و اگر بارها تصمیم گرفتید و شکستید باید توجه داشت که شکست مقدمه پیروزی است . چنان چه علی (ع) می فرماید : افراد با ایمان همچون کوه سرسخت و با استقامتند .

خوب همانطور که گفتیم خطر و زیان استمنا (masturbation)که گاهی یک افسانه تارخی اونانیسم نیز نامیـده می شود اگر چه غیر قابل انکار است زیرا به زودی شکل اعتیاد به خود می گیردکه گاه در یک روز چنـدین بار دامن مبتلایان خود را می گیرد و حتی طبق اعتراف بعضـی هـا کارشـان به جـائی رسیده است که تنهـا با تصور و فکر کردن بـدون هیـچ گونه عمل دیگری منی از آنها دفع می شود . خوب زیاد سر شما را درد نمی آورم و می روم سراغ اصل مطلب:

این راهها در ابتدا و اولین نظر ساده است ولی عمل به آن فوق العاده موثر است :

۱))اجتناب از هر گونه تحرک جنسـی ::: اگر کسـی انتظار داشته باشد که هر شب در برابر برنامه سکسـی و فیلمهای مستهجن باشد و قسمت مهمی از وقت گرانبهای خود را به مطالعه رمانهای عشقی و عکسهای شهوت انگیز باشد و در کوچه و خیابان به انـدام دختران و زنان نگاه کنـد و با این حال بخواهـد که هیـچ گونه آلودگی پیـدا نکنـد سخت در اشتباه است . این گونه تحریکات مصنوعی که هیـچ گونه ضـرورتی ندارد مسیر فکری هر جوانی را از مسائل اصولی تغییر می دهد و به سوی مسائل جنسـی حاد می کشانـد . این تحریکات دائمی بهترین فصول زندگی یعنی دوران جوانی را بر باد می دهد و اعصاب جوانان را در هم می کوبـد . پس لازم است که همه مبتلایان بشدت از این امور بپرهیزند و از دیدن این فیلمها و مطالعه رمانها و عکسها

و چشم چرانی های بی مورد و عمدی اجتناب کنند و اعصاب نیرومند خود را باعصاب دائمی تضعیف نکنند . و برای این کار لازم است خود را به کارهای دیگری مثل ورزش ، مطالعه ، و... سرگرم کنند .

۲)) پرهیز از تنهائی ::: این گونه افراد بایـد بدون هیچ قید و شرطی از تنهائی بپرهیزند و بشدت از آن دوری کنند و هرگز تنها نباشند ، در خانه تنها نمانند ، شب در اتاق تنها نخوابند ، تنها برای مطالعه و یا کار دیگری به نقاط خلوت نروند و به محض این که در محیطی احساس تنهائی کردند از این محیط بیرون روند . و اگر نخستین تحریکی متوجه انان شد بلافاصله خود را سرگرم کار دیگری کنند . و این یکی از مهمترین و موثر ترین راه مبارزه این عمل استمنا است و باید از تنهائی بپرهیزند.

۳)) پرهیز کامل از معاشرت با مفاسد ::: از معاشرت با افراد منحرف و مبتلا به این عادتدر همه اوقات مخصوصا دوران مبارزه باید به طور مطلق دوری جست. نقش معاشران بد و فاسد در ابتلای به این انحراف و ادامه آن بسیار عجیب است آنها برای این که کمتر احساس بدبختی و گناه کنند سعی می کنندکه افراد دیگری را نیز مبتلا سازند و به سرنوشت خود مبتلا کنند . این یکی از راههای مهم ترک این عادت است .

۴)) ورزش::: معروف است که ورزشکاران نسبت به مسائل جنسی کم علاقه هستند چون ورزش مقدار فراوانی از انرژی های فکری و بدنی خود را به ورزش اختصاص می دهند به همین دلیل برای جلو گیری از تحرکات جنسی برنامه ورزشی بسیار مهم است . افراد معتاد به این عمل معمولا آدمهای منزوی و کم تحرک و گوشه گیری هستند که همین عوامل تحرک جنسی را در آنها تشدید می کنند که راه مبارزه با آن ورزش است .

۵))تلقین و اراده و تقویت آن :::برای این که این عادت ترک شود نخست باید اراده را تقویت نمود و به گفته پزشکان باید تلقین را بصورت چندین روز پشت سر هم انجام دهند . همه روزه در محل آرامی که چیزی فکر آنها را به خود مشغول نسازد فکر خود را متمرکز ساخته و به خود تلقین کنند و از مطالعه کتابهای روانی برای تحکیم و رشد شخصیت غفلت نورزند .

۶)) عادتی باید جانشین شود ::: این مورد را خودتان بهتر از بنده می دانید که برای ترک هر عادتی باید عادت دیگری جایگزین ان شود و به عبارت دیگر انرژی خاصی که تحت تاثیر انگیزه عادت در آنها ایجاد می شودباید به سمت دیگری کشیده شود تا شاهد هیچ گونه واکنش نامطلوبی نباشد.

۷)) رژیم غذائی مناسب ::: ترک این عمل و داشتن رژیم مناسب غذائی کامل و سالم موجب تقویت عمومی می گردد و نیز در مبارزه با این عادت که عامل ضعف اعصاب است سرچشمه می گیرد تاثیر قابل توجهی دارد . استحمام با آبا سدر اگر هوا اجازه می دهد خیلی مفید است .

۸)) مورد آخر هم ازدواج است برای آنهائی که توانائی و در موقعیت سنی و شغلی مناسبی هستند بسیار مفید است .

این مختصری از شیوه های ترک استمنا است و عمل به آن حتی در فقط در طول یک ماه ۱۰۰ درصد پاسخ می دهد .

با سپاس

تبادل محبت

خلاصه : مطالبی کوچک و در عین حال بزرگ

متن کل خبر : هر کسی به شخصیت خویش علاقه‌مند است. خودش را دوست دارد. دلش می‌خواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند. هر کس شخصیت او را محترم بشمارد ، محبوبش واقع می‌شود. از توهین کنندگان متنفر است.

بزرگداشت همسرشما را کوچک نمی کند ، لیکن به او نیرو و توانایی می‌بخشد و برای کوشش و فعالیت آماده‌اش می گرداند.

خانم محترم !

حب ذات و علاقه به احترام یک امر غریزی است ، لیکن همه کس حاضر نیست احساس درونی شوهر شما را اشباع کند و به وی احترام بگذارد. در خارج منزل باافراد گوناگون و بی‌ادب برخورد می کند و بسا اوقات مورد توهین قرار می گیرد. و به شخصیتش لطمه وارد می‌شود. از شما که یار و غمخوارش هستید انتظار دارد اقلا در خانه احترامش کنید .بزرگداشت او شما را کوچک نمی کند ، لیکن به او نیرو و توانایی می‌بخشد و برای کوشش و فعالیت آماده‌اش می گرداند.

خانم گرامی!

به شوهرت سلام کن. همیشه با لفظ شایسته ، او را مخاطب قرار بده. موقع سخن کلامش را قطع نکن. به او احترام کن. با ادب حرف بزن. بر سرش داد نزن.

اگر با هم به مجلسی می‌روید او را مقدم بدار. او را با اسم صدا نزن. در حضور دیگران از او تجلیل و تعریف کن. به فرزندانت سفارش کن به پدرشان احترام بگذارند. اگر بی‌ادبی کردند توبیخشان کن. در حضور مهمان‌ها نیز احترامش بگذار و به اندازه آن ها بلکه زیادتر از او پذیرایی کن. مبادا در مجلس مهمانی وجود شوهرت را نادیده بگیری و تمام توجهت به مهمان‌ها معطوف باشد.

وقتی درب منزل را می‌زند سعی کن خودت درب را باز نموده با لب خندان و چهره‌ی باز به استقبالش بروی. آیا میدانی همین عمل کوچک چه اثر نیکویی در روح شوهرت خواهد گذاشت!!

بزرگداشت او شما را کوچک نمی کند ، لیکن به او نیرو و توانایی می‌بخشد و برای کوشش و فعالیت آماده‌اش می گرداند.

شاید در خارج منزل با ده‌ها مشکل مواجه بوده و با روح پژمرده وارد منزل شود. استقبال کردن شما با لب خندان روح تازه‌ای در کالبد خسته او دمیده و دلش را آرامش می‌دهد.

در حضور مهمان‌ها نیز احترامش بگذار و به اندازه آن ها بلکه زیادتر از او پذیرایی کن.

ممکن است خانم‌ها از این سخن تعجب نموده بگویند: چه پیشنهاد عجیبی! زن به استقبال شوهر برود و خوش آمد بگوید! شخص بیگانه و غریبی که نیست تا احتیاج به استقبال و خوش آمد داشته باشد!

البته این طرز تفکر از تربیت غلط ماست، کی گفته که برای دوستان و خویشان لازم نیست ادب و احترام را رعایت کنیم. مهمانی که به منزل شما وارد می‌شود از او استقبال می کنید ، خوش آمد می گوئید ، احترام می کنید ، پذیرائی می‌نمائید و این عمل را یک رفتار عقلائی و یکی از آداب و رسوم زندگی می‌شمارید.

از شما انصاف می‌خواهم ، مردی که از صبح تا شب برای تامین زندگی و رفاه و آسایش شما تلاش می کند و در این راه با صدها مشکل روبرو شده، آنگاه حاصل دسترنج خویش را در طبق اخلاص نهاده ، درب خانه را می کوبد که در اختیار شما بگذارد ، آیا ارزش آن را ندارد که برای خوشنودی و احترام او تا درب خانه قدم رنجه فرمایید و با لب خندان یک خوش آمد گفته دلش را شاد گردانید؟

نگویید: چون با هم مانوس هستیم انتظار احترام ندارد ، بلکه از شما بیشتر از دیگران انتظار احترام دارد. اگر احترام نکردید و سکوت کرد دلیل آن نیست که توقع ندارد ، بلکه برای رعایت شما از خواسته درونی خویش صرف نظر نموده است.

خانم محترم!

اگر به شوهرت احترام نمودی او هم در مقابل به شما احترام خواهد گذاشت. رشته محبت در میان تان استوارتر و پیمان زناشویی بادوام‌تر خواهد شد. به خانه و زندگی و کسب و کار دلگرم می‌شود و نتیجه‌اش عائد شما می گردد.

تبیان

منبع: برگرفته از کتاب " آیین همسرداری "- نویسنده: آیت‌الله ابراهیم امینی

سایبر س ک س

خلاصه : استفاده نامناسب از اینترنت

متن کل خبر : سایبر سکس چیست؟ استفاده نامناسب از اینترنت

سایبر سکس کلمه ای بود که چند روز پیش بر روی جلد مجله ای به نام نسل برتر توجه ام را جلب کرد.با باز کردن مجله به مقاله ای به همین عنوان برخوردم که اشاره ای صریح به چیزی داشت که در دنیای اینترنت و حتی در کشور ما غریبه نیست.

اگر چه با برخی تعاریف آن مخالف بودم اما اجازه دهید بخشی از آنها را تا آنجا که در خاطرم هست بنویسم و البته اصل مقاله را در همان مجله میتوانید بخوانید.سایبر سکس شامل یك رابطه (احتمالا با دیدی جنسی) در دنیای مجازی (اینترنت) است.در مجله مثالی از دانشجویانی نمونه زده شده بود که بعد از خرید کامپیوتر و استفاده از اینترنت ناگهان چرخشی منفی در زندگیشان ایجاد شده بود و اما بخش جالبی از مقاله به تاثیر سایبر سکس در زندگی افراد و نشانه های آن پرداخته بود بطور مثال گوشه گیری و پنهان کردن هر چه بیشتر صفحه نمایش کامپیوتر، بیداریهای شبانه و گذرندان وقت با کامپیوتر بدون انجام هیچ گونه عمل مفیدی،صحبت کردن بی پرده از مسائل و یا کلمات جنسی ، بالا رفتن مصرف اینترنت و..من ندیدم که در این مقاله مشخص شده باشد که مثلا دیدن فیلم و یا تصاویر سکسی از طریق اینترنت نیز در این مقوله میگنجد یا خیر بخصوص اینکه بنده این موارد را جزو سایبر سکس به حساب نمی آورم هرچند که میتواند همان تاثیر اشاره شده در بالا را نیز داشته باشد.

شخصا معتقدم چنین حقایقی وجود دارند بسیاری از ما در اطرافمان و در کشور خودمان شاهد چنین افرادی بوده و یا هستیم. کسانی که دلیل استفادشان از اینترنت چت کردن آنهم با جنس مخالف است.البته من اینرا از ضررهای اینترنت نمیدانم چرا که در اینجا فقط از امکانات ارتباطی اینترنت سوء استفاده شده است.در کشوری که صحبت بین دختران و پسران همیشه با دیدی منفی نگریسته شده است و در کشوری که بارها از عشقهای تلفنی شنیدم و حال آنکه از چت کردن که نه بمانند آن مذمون است و نه مثل آن قابل کنترل باید چنین انتظاری را نیز کم و بیش داشت . مقاله فوق اشاره ای دیگر به نیاز برای فرهنگ سازی برای استفاده مناسب از اینترنت در کنار پیشرفت سخت افزاری و نرم افزاری آن است.

http://asheghi۴u.blogsky.com

عدم تقارن بیضه هاپ

تیتر : عدم تقارن بیضه ها

خلاصه : آیا این قضیه بیماری محسوب میشود ؟

متن کل خبر : یکی از علل مراجعه بیماران به کلینیك اورولوژی , شکایت از عدم تقارن بیضه‌هاست . در حالت نرمال ممکن است بیضه‌ها در سطح مساوی و تقارن قرار نگیرند و یکی از بیضه‌ها حدود ۱cm پائین‌تر از دیگری قرار گیرد. که در ۸۰٪ موارد سمت چپ پائین‌تر است و دلیل آن هم , نزول زودتر بیضه چپ , از حفره شکم , در دوره جنینی میباشد. لذا در

صورتیکه مقایسه دو بیضه از نظر اندازه و قوام , متفاوت نباشد (البته بیضه با اندازه و قوام نرمال) صرفا ۱cm پائین‌تر قرار گرفتن یک بیضه نسبت به سمت مقابل نشانه بیماری نیست . لازم به ذکر است ،بیماریهائی همانند واریکوسل , تومور, هیدروسل و فتق منجر به عدم تقارن بیضه‌ها میگردند ولی در این بیماریها مقایسه دو بیضه و طناب بیضه همانند نیست.

منبع : سایت سیمرغ

میدانید STDs چیست ؟

خلاصه : مراقب این بیماری باشید

متن کل خبر : بیماریهای جنسی یا STDs

مرکز تحقِیقات بهداشت باروری

STDs چیست؟

بیماریهای جنسی یا STDs عبارتند از بیماری مقاربتی که از شخصی به شخص دیگر در طی تماس دستگاه ژنیتال یک پارتنر با ژنیتال –مقعد– دهان یا حلق پارتنر دیگر صورت میپذیرد.STD ممکن است توسط ویروس، باکتری یا انگل نیز منتقل شود. این میکروارگانیسم ها می توانند داخل بدن شده و پوست ، مخاط، واژن، رکتوم، حالب، سرویکس، چشم و دهان و حلق را گرفتار کند. وجود هر گونه ترشح غیر عادی و بدبو، خارش، سوزش، دیزوری، دیس پارونیا، زخم در نواحی تناسلی، نشانه احتمالی وجود عفونت است. در چنین مواردی فرد باید به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرد.

• STD در خانمها، تمایل به شدت بیشتری از آقایان دارد.

• ممکن است STD ها باعث سرطان سرویکس شود.

• STD می تواند از مادر به بچه، قبل، در طی حاملگی یا بلافاصله بعد از زایمان باشد .

• محققین بر این باورند که داشتن STD (به غیر از ایدز) شانس ابتلا به ایدز را می افزاید.

حداقل دانستن ۵کلید اساسی در رابطه با STD در آمریکا وجود دارد:

• STD، بر روی خانمها و آقایان در هر سطح اقتصادی و تحصیلی وجود دارد و بیشتر در بین دختران Teenager و زیر ۲۵ سال دیده می شود. تقریبا دو سوم همه STD در جمعیت جوان زیر ۲۵ سال اتفاق می افتد

• وقوع STD بالاـ رونده است به دلیل اینکه در چندین قرن گذشته از نظر جنسی افراد زودتر فعال شده و ازدواج دیرتر صورت می گیرد و بعلاوه طلاق بیشتر شده است.

• در بیشتر موارد STD علامتی ندارد (مخصوصا در خانمها) و زمانی که علائم پیشرفت می کند در واقع پارنتر هم درگیر می باشد بنابراین پزشکان برای افرادی که چند شریک جنسی دارند تستهایی برای غربالگری و تشخیص بیماری می دهند.

• در خانمها خطرات بیشتری از عفونت STI نسبت به آقایان وجود دارد و در واقع بیماری در حالت بدون علامت، پیشرفت و بیماری پیشرفته تر می شودو ایجاد عوارض بیشتری در خانمها می نماید که بعضی از این عفونتها قبل و در حین حاملگی و یا بلافاصله بعد از زایمان منتقل می شود که بعضی از این عفونتها در بچه به آسانی درمان می شود ولی بعضی از این عفونتها باعث عوارض (disability) و حتی مرگ بچه می شود.

• وقتی بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود به آسانی درمان می شود و در بعضی از STD ها بیماریهای STD ، شانس ابتلا به ایدز را می افزاید. چطور می توانیم از بیماریهای آمیزشی پیشگیری کنیم؟

- کاهش خطر ابتلا به STD، ازراههای زیر امکان دارد:
- داشتن یک رابطه جنسی با شخص غیر عفونی
- استفاده صحیح و مداوم از کاندوم در آقایان
- استفاده از سرنگهای تمیز برای تزریق
- پیشگیری و کنترل بیماریهای STD، برای کاستن خطر ابتلا به عفونت HIV و کاهش خط ابتلا به STD
- به تاخیر انداختن اولین رابطه جنسی تا حد ممکن افراد جوانتر زمانی که برای اولین بار sex دارند به مراتب استعداد بیشتری برای ابتلا به STD دارند.

شخصی که از نظر جنسی فعال است بایستی:

- کنترل مرتب برای بیماری STD، حتی در صورت عدم وجود علائم و مخصوصا در صورت داشتن روابط جنیس با پارتنر جدید.
- دانستن علائم STD و در وصورت دیدن کوچکترین علائم، به واحدهای درمانی مراجعه کند.
- اجتناب از داشتن روابط جنسی در زمان قاعدگی، که خانمهای مبتلا به HIV بیشتر عفونی شده و افراد غیر عفونی HIV، بیشتر مستعد گرفتن عفونت در طی این زمان می شوند.
- اجتناب از تماسهای مقعد، و در صورتی که این عمل انجام می شود، استعمال کاندوم در مرد.
- اجتناب از دوش واژینال، به دلیل اینکه بعضی از باکترینها وارد واژن شده و احتمال خطر STD را بیشتر می کند .

خود ارضایی در آقایان متاهل

تیتر : خود ارضایی در آقایان متاهل

خلاصه : برررسی این معضل بزرگ و راههای مقابله

متن کل خبر : متاسفانه خودارضایی در میان مردان که اعتقادات قوی مذهبی ندارند شایع است . کلیه ادیان الهی بشدت افراد را از ریختن آب منی به خارج از رحم زنان (که شامل خودارضایی هم میشود) نهی کرده است.

مسئله دیگری که اغلب افراد در مورد آن ناراحتند مسئله خودارضایی در آقایان متاهل است. این مسئله برای خانم ها بسیار ناراحت کننده و در واقع باعث کسر شان آنهاست.

به همین دلیل بسیاری از آقایان درصورت اقدام به خودارضایی سعی میکنند این موضوع کاملا از دید همسرشان پنهان بماند.

خود ارضایی در آقایان متاهل سبب آسیب کانون خانواده شده و محبت زوجین را کم می کند .

وقتی مرد در دوران مجردی به عمل ناپسند خودارضایی عادت و در واقع اعتیاد پیدا می کند از نظر روحی و روانی در دوران ازدواج نیز لذت خروج منی با خودارضایی برایش از رابطه سالم جنسی با همسر بیشتر است و همین مسئله سبب می شود زن این برداشت را داشته باشد که مرد او توجه و علاقه ای به او ندارد . اگر چه عدم علاقه و وجود مشکلات حانوادگی می تواند خود سبب این مسئله شود .

در هر حال به خانم ها توصیه می کنیم با این مشکل بزرگ شوهر خود عاقلانه برخورد کنند و از روحی احساسات سبب نشوند که این گره زندگی گره کوری شود که باز کردنش امکان پذیر نباشد .

در شرایطی مناسب و بدور از تنش در یک موقعیت روحی و عاطفی ایده آل با شوهر خود صحبت کنید و این مشکل را به او

متذکر شوید و از او بخواهید اگر مشکلی در شما می بیند مطرح کند تا شما آن مشکل را رفع کنید و یا اینکه در جهت رفع مشکل خود باشد .

قطعا با آرامش و صبر و تامل می توانید همسر خود را قانع کنید که این عمل او سبب ضربه روحی برای شماست . به او متذکر شوید انجام این عمل در خلوت و پنهان سبب می شود محبت و عاطفه بین زوج کم شود و زندگی زیبای شما که به سفیدی برف باید باشد تیره و تار می گردد .

موفق باشید - پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا - مشاوره جنسی

رضایت جنسی

خلاصه : ارتباط سایز آلت تناسلی با رضایت جنسی همسر

متن کل خبر : در موارد زیادی از مشاوره های ارسالی متوجه یک تصور غلط در خصوص آلت تناسلی در مردان شدیم . مسئله ای که سبب شده بسیاری از آقایان دچار مشکلات جدی در زندگی خود شوند و حتی از ازدواج گریزان باشند .

برخی از آقایان تصور می کنند از دیدگاه مسائل جنسی خانم ها مردی را برای ازدواج مناسب می دانند که آلت تناسلی بزرگی داشته باشد . این تصور غلط آقایان سبب شده اگر آلت تناسلی با سایز بزرگ ندارند خود را دچار مشکل بزرگی بدانند و از ازدواج دوری کنند و یا اینکه می پندارند به دلیل نداشتن آلت تناسلی بزرگ از فراهم آوردن شرایط ایده آل جنسی برای همسر خود عاجز هستند .

این یک تصور غلط و ناخوشایند می باشد

هر زنی در رابطه جنسی با همسر خود قبل از اینکه متوجه آلت تناسلی او باشد به رابطه عاطفی و نگاه مرد دقت و توجه دارد . شوهر باید با احساسات و عواطف همسر خود آشنایی کامل داشته باشد و جنس زن را بشناسد . بداند که یک زن در درجه اول محبت و توجه همسر خود را می خواهد .

زنها روحیه لطیف و بسیار بزرگ دارند . در رابطه جنسی با زن و همسر خود آرامش داشته باشید و اجازه دهید همسر شما با آرامش و احساس خوشبختی در اغوش شما قرار گیرد . در یک رابطه جنسی سالم مهمترین مسئله برای زن ایجاد یک امنیت روحی - روانی - عاطفی و جنسی می باشد .

وقتی این محیط امن را فراهم کردید مطمئن باشید همسرتان با شما عشق بازی وصف ناپذیر را خواهد داشت ، بدون توجه به سایز کوچک یا بزرگ آلت تناسلی شوهر خود ....

تاثیر رابطه جنسی بروی سلامتی

خلاصه : رابطه جنسی بر روی سلامتی افراد تاثیر مستقیم دارد

متن کل خبر :

۱- بهبود حس بویایی: پس از رابطه جنسی ترشح هورمون پرولاکتین افزایش مییابد. این هورمون سبب میگردد تا سلولهای بنیادی مغز نورونهای جدیدی را در پیاز بویایی مغز ایجاد کنند. (در دوران شیردهی نیز این بهبودی حس بویایی در زنان مشاهده میگردد)

۲- کاهش ریسک بیماریهای قلبی: داشتن بیش از ۳ نوبت رابطه جنسی در طول هفته ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را درمردان به نصف کاهش میدهد. رابطه جنسی کلسترول بد خون را نیز کاهش میدهد.
۳- کاهش وزن و تناسب اندام: رابطه جنسی یک نوع فعالیت بدنی است. یک رابطه جنسی پرحرارت ۲۰۰ کالری انرژی می سوزاند، یعنی معادل ۱۵ دقیقه دویدن بروی دستگاه ترد میل(دو ثابت). ضربان قلب فرد برانگیخته (از لحاظ جنسی) از ۷۰ بار در دقیقه به ۱۵۰ بار در دقیقه افزایش می یابد. انقباضات حین رابطه جنسی باعث تمرین و درگیر شدن عضلات لگن، رانها، باسن، بازوها، گردن و قفسه سینه میگردد. پلاسمای منی مردان حاوی هورمونهای تحریک کننده غدد تیروئید میباشد، که میتواند باعث افزایش متابولیسم پایه در زنان و کاهش وزن آنان گردد.
۴- رابطه جنسی باعث افزایش تولید هورمون تستوسترون میشود: این هورمون باعث محکمتر شدن عضلات و استخوانها میگردد.
۵- کاهش افسردگی: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده و شریک جنسی آنان نیز از کاندوم استفاده نمی کنند، کمتر مستعد افسردگی میباشند. هورمون پروستاگلاندین موجود در منی مردان بوسیله دستگاه تناسلی زنان جذب گردیده و باعث تعدیل هورمونهای زنانه می شود. منی مردان حاوی هورمونهای استروژن و پروژسترون میباشد که هر دوی آنها در بهبود خلق موثر میباشند. زنانی که در معرض منی شوهران خود قرار دارند (رابطه جنسی بدون کاندوم) شادتر میباشند. (البته حاملگی ناخواسته و عدم ابتلا به بیماریهای مقاربتی بایستی در اولویت باشد)
۶- تسکین درد:درست قبل ازارگاسم (اوج لذت جنسی) سطح هورمون اکسی توسین به ۵ برابر سطح نرمال افزایش می یابد. این هورمون باعث ترشح آندورفین (ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هرگونه دردی را تسکین میدهد. رابطه جنسی باعث ترشح هورمون استروژن نیز میگردد که میتواند دردهای قاعدگی را کاهش دهد.
۷- سرماخوردگی کمتر: افرادی که ۱-۲ بار درهفته رابطه جنسی دارند، سطح پادتن ایمنوگلوبین A در بدن آنها ۳۰ درصد بیشتر میباشد. این امر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن میگردد.
۸- کنترل بهتر مثانه: رابطه جنسی تمرینات کگل طبیعی می باشند و باعث تقویت عضلات مثانه میگردد.
۹- دندانهای سالم تر: پلاسمای منی (جذب شده از مخاط مهبل) حاوی روی، کلسیم و دیگر مواد معدنی میباشد که از پوسیدگی دندانها جلوگیری میکند. همچنین آداب برفراری رابطه جنسی، دو شریک جنسی را ملزم به رعایت اصول اولیه بهداشت از جمله مسواک زدن دندانها میکند.
۱۰- سلامت پروستات: برخی اورولوژیستها به رابطه میان تعداد انزال و سرطان پروستات اعتقاد دارند. برای تولید مایع منی پروستات و کیسه منی موادی همچون روی، اسید سیتریک و پتاسیم را از خون میگیرند و آنها را تا ۶۰۰ برابر تغلیظ میکنند. در این بین هر عامل سرطانزای موجود در خون نیز ممکن است به همراه این مواد و به همین میزان در پروستات تغلیظ و انباشته گردد. رابطه جنسی و انزال مکرر میتواند از انباشته شدن عوامل سرطانزا در درون غده پروستات جلوگیری به عمل آورد. البته ثابت گردیده داشتن رابطه جنسی با چندین شریک جنسی میتواند سرطان پروستات را در مردان تا ۴۰ درصد افزایش دهد. (به خاطر افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای منتقله از راه جنسی)
۱۱- افراط در رابطه جنسی برای زنان بی خطر است: رابطه جنسی باعث سفت شدن عضلات شکم و باسن و بهبود ساختار قامتی در زنان میگردد. البته مشروط بر اینکه از بیماریهای مقاربتی ،حاملگی ناخواسته و هرگونه استرس خبری نباشد. زنان یائسه ای که از رابطه جنسی امتناع می ورزند ممکن است دچار آتروفی(تحلیل) مهبل و مقاربت دردناک گردند. تمام

هورمونهـایی که زنـان یائسه به آنها نیاز دارنـد، از طریق رابطه جنسی سالم با شوهرانشان قابل دریافت میباشـد. (رابطه جنسی بدون کاندوم)

۱۲- اما افراط در رابطه جنسی میتواند برای مردان دردسر آفرین باشد: آلت تناسلی مردان ممکن است دچار خراشیدگی و یا تحریک پوستی گردد. همچنین در رابطه جنسی خشن و طولانی مدت بافت آلت تناسلی مردان میتوانـد دچار آسیب گردد. شـل شـدن آلت پس از نعوظ و انزال بی علت نیست. هنگـام نعوظ آلت مرد از خون پر میگردد. اما پس از آن دیگر خونی در آلت جریان نمی یابد. برای جذب مجدد اکسیژن عضلات آلت بایستی شل گردند. چنانچه شما اجازه ندهید تا آلت شل شده و استراحت کند، با این کار عضلات آلت را از دریافت اکسیژن کافی محروم کرده اید. در بیماری پریاپیسم(PRIAPISM) کـه در آن نعـوذ دائمی پدیـد می آیـد، آلت ممکن است دچـار مرگ سلولی گردد. به همین خـاطر پریـاپیسم یـک اورژانس پزشکی محسوب میگردد.

۱۳- افزایش جریـان خون: رابطه جنسی جریـان خون به مغز و دیگر اعضـای بـدن را افزایش میدهـد. بنـابراین اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ارگانهای بدن رسیده و مواد زاید نیز سریعتر از بدن دفع میگردند.

۱۴- افزایش طول عمر: نرخ مرگ و میر درافرادی که ۲ بار درهفته به ارگاسم میرسند، نصف افرادی است که در طول ماه تنها یک مرتبه ارگاسم را تجربه میکنند.

۱۵- رابطه جنسی باعث افزایش سطح هورمون استروژن در زنان میگردد: این هورمون باعث انعطاف پذیری و لغزندگی بیشتر مهبل شده و زنان را در برابر بیماریهای قلبی محافظت میکند.

۱۶- رابطه جنسی در کاهش استرس و اضطراب بسیار موثر است: همچنین رابطه جنسی باعث بهبود کیفیت خواب میگردد.

۱۷- رابطه جنسی چنانچه با عشق توام باشد شـفا بخش و درمانگر است: چنانچه کسی را دارید که برایتان اهمیت قائل بوده و دوستتان داشـته باشد و در مقابل شـما نیز برای وی اهمیت قائل بوده و دوستش داشته باشید، از لحاظ احساسی و جسمی نیز با یکدیگر صمیمی باشید، آنوقت ۳-۵ برابر کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و یـا ابتلا به بیماریهای گوناگون قرار خواهید داشـت. بخشـی از آن به خـاطر اثرات مثبت لمس کردن میباشـد. در آغـوش گرفتن و نـوازش کردن بـاعث تغییر در ترکیبـات شیمیایی بدن شما میشود.

۱۸- رابطه جنسی سالم در افزایش اعتماد بنفس و عزت نفس زنان و مردان (خصوصا مردان) میتواند تاثیر بسزایی داشته باشد.
مردمان

اختلافات در زندگی زناشویی

خلاصه : صحبت و گفتگو یکی ازضروریات زنـدگی زنـاشویی است. در قالب این ارتباطات کلامی، زن و شوهر می توانند شادی ها و ناراحتی های خود را بروز دهند. اما غالبا شروع صحبت مشکل است و سکوت حکمفرما می شود.

متن کل خبر : مردم دنیا به دو دسته تقسیم می شوند؛ عده ای در جستجوی نیمه گمشده خود هستند و عده ای دیگر که این نیمه را پیـدا کرده انـد. آیا شـما جزو افراد خوش شانسی هستیـد که خوشبختی را با همسـرتان قسمت کنیـد؟ چطور زنـدگی مشترکتان را در مقابل مشکلات حفظ می کنید؟ زندگی مشترک، خوشبختی و کمال برای هر فردی ایده آل است. البته برای دوام آن باید راه های حفظ این رابطه را به خوبی شناخت. اما این مسیر زیبا گاه فراز و نشیب هایی هم دارد. در ازدواج، تفاهم و درک متقابل، آرمان همیشگی زن و شوهرهاست، اما گاه مشکلات روزمره، جو زندگی را به جر و بحث، ناراحتی، خستگی

و بی حوصلگی می کشاند. فقط کافی است کمی فکر کنیم و از آنچه در اختیار داریم، درست استفاده کنیم.

صحبت و گفتگو یکی ازضروریات زندگی زناشویی است. در قالب این ارتباطات کلامی، زن و شوهر می توانند شادی ها و ناراحتی های خود را بروز دهند. اما غالبا شروع صحبت مشکل است و سکوت حکمفرما می شود. به عنوان مثال همیشه آرزو دارید برای سالگرد ازدواج یا تولد، مراسم شاد و جالبی داشته باشید،

اما همسرتان نمی تواند آرزوهای شما را حدس بزند و شما هم از این موضوع آزرده خاطر می شوید. هیچ گاه اجازه ندهید چنین مسائلی روابط صمیمانه زندگی مشترک را تیره کند و دلخوری، جای عشق را در قلب شما بگیرد؛ پس منتظر نمانید و خیلی راحت و در کمال صداقت، خواسته های قلبی خود را به او بگویید.

کار، بچه ها، تلویزیون، درس، دانشگاه ... چقدر وقت برای گفت وگو و صحبت با همسرتان در نظر می گیرید؟ همه ما در روز ساعات زیادی را به کار، مطالعه، رسیدگی به امور بچه ها و... اختصاص می دهیم، اما نباید فراموش کنیم که درخلال این مدت، چند دقیقه ای هم باید برای صحبت با همسرمان وقت بگذاریم. دراین فرصت شیرین باید تمام دغدغه های روزمره راجع به پول، کار، تربیت بچه ها و... را رها کنیم و فقط به خواسته ها و احساسات طرف مقابل گوش دهیم. به خاطر داشته باشید دراین فرصت طلایی هرگز نباید از یکدیگر ناراحت شوید. اجازه دهید همسرتان درمورد هر موضوعی که دوست دارد ، صحبت کند و یا به اصطلاح با شما درد دل کند . چنین ارتباط متقابلی بسیار ارزشمند است، زیرا باعث می شود زن و شوهر احساس کنند که طرف مقابل کاملا به او توجه دارد. پس چنین فرصت هایی را هیچ وقت از دست ندهید. سرمیز شام، چند دقیقه ای قبل از خواب و یا هر فرصتی را که خود صلاح می دانید، برای این چنین گفت وگوهایی غنیمت بدانید.

یکی از نکات طلایی در زندگی مشترک این است که در مورد تصمیم گیری های مهم، هیچ وقت نباید یکی از زوجین تصمیم نهایی را بگیرد، بلکه هردو نفر باید با همفکری، بهترین گزینه را انتخاب کنند و درنهایت نیز هردو راضی باشند. زن و شوهر در صحبت، اظهارنظر و در کل، احترام متقابل حقوق مساوی دارند و هیچ یک نباید نظر خود را به دیگری تحمیل کند.

همسرتان را همان طور که هست بپذیرید!

طی چند سال گذشته، طرز تفکر زنان و مردان بسیار عوض شده است. در بسیاری از موارد، زن و مرد تمایل دارند کارهاو رفتارهایشان شبیه طرف مقابل باشد. این امر را بزرگترین علت شکست روابط زناشویی در دنیای امروز می دانند. در واقع می بایست همسرمان را همان گونه که هست بپذیریم، نه اینکه قصد داشته باشیم او را به طور کامل تغییر دهیم. زن و مرد آن قدر با هم تفاوت دارند که گویی هر کدام متعلق به یک سیاره دیگر هستند. روش های برقراری ارتباط، تفکر، ابراز علاقه و... در زنان و مردان کاملا متفاوت است. مردان، موفقیت، استقلال، سود، کارآیی و قدرت را تحسین می کنند و بیشتر به هدف و نتیجه می اندیشند تا روابط افراد. در حالی که زنان طالب تغییر و تنوع، ابراز احساسات، هدیه و روابط صمیمانه هستند. زنان بیش از هر چیز شیفته توجه، گوش کردن، تفاهم، احترام، محبت و علاقه، قدردانی، پذیرش احساسات و تغییرات رفتاریشان از طرف مقابل هستند. تمایلات مردان نیز به گونه ای دیگر است. آنها بیشتر تمایل دارند مورد تعریف و تمجید قرار گیرند، همسرشان به آنها اعتماد کند و او را همان طور که هست بپذیرد بدون اینکه قصد تغییر او را داشته باشد.در این صورت شانس زندگی زناشویی را بالا برده ایم. درک و قبول شریک زندگی مانع از دلسردی، ناامیدی، بغض و کینه می شود به علاوه، این تفاهم و درک مطلوب، باعث می شود تا نیازهای طرف مقابل نیز کاملا تامین شود.

در سایه چنین ارتباطات متقابلی، زن و شوهر یک گام به جلو برمی دارند، در نتیجه خود را برای پیشرفت زندگی آماده می کنند و کوچکترین فرصت ها را برای ایجاد روابطی رضایت بخش و کاملا استوار غنیمت می شمارند.

چند مورد تهدیدکننده آرامش زندگی مشترک
برای اینکه زندگی زناشویی موفقی داشته باشید، حتما لازم نیست به دنبال راه حل های طلایی و معجزه بگردید، بلکه می توانید با دور شدن از بعضی دام ها، پایه های مشترک را تقویت کنید. موارد زیر، می توانند روابط همسران را به مخاطره اندازد.

-تلویزیون قاتل عشق است و هیچ شکی هم در این موضوع نیست. شام خوردن در هنگام تماشای اخبار و فیلم، دیگر فرصتی برای گفتگو و صحبت همسران با یکدیگر باقی نمی گذارد. اگر می خواهید روابط عاشقانه شما با همسرتان دچار مشکل نشود، از تلویزیون دوری کنید و چند شب در هفته اصلا تلویزیون را روشن نکنید.
- سعی کنید شب ها کمی زودتر از سر کار به منزل برگردید. وقتی که خیلی دیر از سر کار برمی گردید، چون خیلی خسته هستید دیگر حوصله صحبت کردن با همسرتان را ندارید.
نگذارید کار، روابط زیبای شما با همسرتان را خراب کند.
- درست است که چندین سال از ازدواج شما گذشته است، اما این دلیل نمی شود به ظاهر و نظافت خود بی اهمیت باشید. مطمئنا" شریک زندگیتان به شما علاقه مند است و شما را همان گونه که هستید دوست دارد پس شما نیز نشان دهید که به او علاقه مند هستید و به نظرات و خواسته هایش احترام می گذارید.
- بی تفاوتی یکی از بزرگترین دشمنان روابط زناشویی است. منظور از توجه و اهمیت، صرفا" خرید هدیه و دسته گل نیست، بلکه گاهی همسران از نگاه محبت آمیز به طرف مقابل هم دریغ می کنند. این موضوع بیشتر مواقعی واضح می شود که زن یا مرد لباس جدیدی خریده و یا موهایش را مرتب کرده است، اما همسرش هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. وقتی ظاهر او به نظرتان زیبا و جذاب آمد، حتما" این مطلب را ابراز کنید.
- خانم عزیز یا آقای محترم، تا کی می خواهید دائم مراقب همسرتان باشید، اعمال و رفتار او را زیر ذره بین بگذارید و مرتب در مورد هر موضوعی او را سؤال پیچ کنید. مگر نه این است که پایه های زندگی مشترک بر اعتماد دوجانبه استوار شده است؟ پس با سوءظن و بدگمانی اساس زندگی خود را نابود نکنید.
- سکوت یکی از عوامل تزلزل پایه های زندگی زناشویی است. در اغلب موارد، کمبود وقت و بی توجهی به مسائل، باعث حاکم شدن سکوت در منزل می شود. با این حال در بسیاری موارد زن و شوهر با هم صحبت می کنند، اما هیچ کدام به حرف های طرف مقابل گوش نمی دهد. در چنین شرایطی دو نفر باید سعی کنند منظور طرف مقابل را درک کنند.

۷ نقطه از بدن آقایان که مورد توجه خانمهاست

تیتر : ۷ نقطه از بدن آقایان که مورد توجه خانمهاست
خلاصه : در این قسمت لیستی از اعضایی که آقایون معمولا به این دلیل که تصور می کنند خانم ها به آن قسمت ها اهمیت نمی دهند، آنها را تمیز نکرده و مراقبت های لازم را در موردشان انجام نمی دهند، را برایتان آورده ایم.
متن کل خبر : تصور کنید: برنامه ملاقات شما به خوبی پیش رفته است، و او شما را برای صرف آخرین نوشیدنی به منزلش دعوت کرده. شما وارد می شوید، کفش هایتان را از پا در می اورید و انگاه عطر جوراب هایتان در تمام فضای اتاق پخش می شود. امیدوارید که او متوجه نشود؟
آرزوی خوبی است، اما باید بدانید زمانی که نوبت به موارد بهداشتی و نگهداری از بدن می رسد، خانم ها متوجه همه چیز

می شونـد. و از آنجـایی که بیشترین میزان توجه آنهـا در انتخـاب همسـر منـاسب به مواردی نظیر بو، و بهـداشت بر می گردد، جوراب های کثیف و یا ناخن های نا مرتب می توانند به راحتی رابطه شما دو نفر را بر هم زنند.
در این قسمت لیستی از اعضایی که آقایون معمولا به این دلیل که تصور می کنند خانم ها به آن قسمت ها اهمیت نمی دهند، آنها را تمیز نکرده و مراقبت های لازم را در موردشان انجام نمی دهنـد، را برایتان آورده ایم. امیـدواریم پس از مطالعه لیست زیر، جزء افرادی باشید که از این نقاط مراقبت کافی می کنند و اهمیت آن را می دانند.

۱- ابرو

او انتظار ندارد که ابروهای شـما همانند خودش کاملا دارای فرم باشد، اما ابروهای پر و در هم و بر هم نیز، چیزی نیست که او انتظار دیدنش را داشته باشد.
در این مورد چه کنیـد: اگر شـما جز آن دسـته از مردهایی هستید که ابروهای پری دارند، باید درست کاری را انجام دهید که خانم ها انجام می دهنـد: ابروهایتان را برداریـد. فقط کافی است موهای بین دو ابرو را برداریـد (فقط موهایی که وسط دو ابرو قرار دارند)

۲- ناخن

دسـتان شـما نقطه ای هسـتند که مطالب بسیاری در مورد نظافت و بهـداشت شخصـی شـما را در اختیار او قرار می دهند. پس اجازه ندهید تا ناخن های چرک و کثیف شما را از دور خارج کنند.
در این مورد چه کنید: لازم نیست هر هفته مانیکور کنید تا ناخن هایتان فرم داشـته باشـند، بلکه فقط کافیست از داروخانه یک عدد سوهان خریداری نمایید و سـختی ها و لبه های تیز آنرا صاف کنید. هیچ خانم دوست ندارد، کسـی او را با ناخن های بد فرم و ناصاف در آغوش بگیرد.

۳- پوست

هیچ خانمی نمی تواند از لمس کردن پوست لطیف و صاف اجتناب کند. آیا این دلیل کافی نیست تا شـما را ترغیب به داشتن پوستی لطیف و شاداب نماید؟
در این مورد چه کنیـد: خـانم ها به وسـیله کرم های نرم و مرطوب کننـده با خشـکی پوست در سـرما مبارزه می کننـد، آقایون اغلب این کار را انجام نمی دهنـد. لازم نیست موشک هوا کنیـد؛ فقط یک قوطی نرم کننده (ترجیحا بدون بو) خریداری کنید و آنرا مرتبـا بر روی پوست خود بمالیـد تـا خشـکی هـا از بین برونـد. افرادی که پوست های چربی دارنـد، بایـد نمونه هایی را خریداری کنند که بدون روغن (oil free) باشند، به این ترتیب مشکلاتتان به اسانی حل خواهد شد.

۴- پا

ترک پـا، قـارچ هـای موضـعی، ناخن ها بلنـد انگشت های پا، و بوی بـد آن می توانـد به راحتی او را از برقراری رابطه با شـما منصـرف کنـد. متاسـفانه زمانی که شـما کفش هایتان را در می آوریـد اولین چیزی که یک خانم به آن توجه می کند، همین مـوارد هسـتند. اگر نتوانیـد از این قسـمت پنهـان بـدن خود به خوبی مراقبت کنیـد، او ممکن است تصور می کنـد که توانـایی مراقبت و نگهداری از سایر اعضای مخفی را نیز ندارید.
در این مورد چه کنید: اگر پودرها و پمادهای روی میز جواب نمی دهند باید با یک پزشک در این مورد مشورت کنید.

۵- موی بینی/ گوش

من موی گوش و بینی یـک مرد را بـا سبیـل های بلنـد و نمایان یک خانم برابر می دانم. یک خانم برای از بین بردن سبیل ها،

آنها را موم می اندازد، دکولوره می کند و هر کار دیگری که از دستش بر آید در این زمینه انجام می دهد. آیا شما نیز نباید همین کار را انجام دهید؟

در این مورد چه می کنید: در این قسمت یک راهنمای ساده وجود دارد که باید آنرا اجرا کنید: زمانی که موهای گوش و یا بینی آنقدر بزرگ شده باشند که از سوراخ ها بیرون بزنند، باید نسبت به کوتاه کردن آنها اقدام کنید.

۶- دندان

لبخندی با دندان های درخشان تحت هر شرایطی همه چیز را به نفع شما بر می گرداند. دندان های لکه دار، زرد، و پلاک دار او را به راحتی به سمت دیگری منحرف میکند.

در این مورد چه کنید: اگر مشکلات دندان هایتان بیش از اندازه حاد شده باید، نزد دندانپزشک بروید؛ اما اگر هنوز به این مرحله نرسیده اید، بهتر است یک خمیر دندان سفید کننده و دهان شویه خریداری کنید. البته باید اشاره کنم که استفاده کردن از آنها را نیز از یاد نبرید.

۷- کمر

کمر شما شهوت انگیزترین نقطه بدنتان است، البته نه زمانی که پر است از جوش و موهای زائد.

در این مورد چه کنید: اگر مشکل شما جوش های غرور است، از کرم و یا لوسیون های پاک کننده استفاده کنید. در مورد موها هم اگر مقدار آنها کم باشد اصلا مسئله ای نیست، تا به حال کمی مو هیچ را اذیت نکرده اما اگر مقدار آن بیش از حد نرمال است باید به سالن زیبایی بروید و آنها را اپیلاسیون کنید .

بهداشت جنسی در خانمها

خلاصه : با رعایت برخی نکات بهداشتی میتوانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبلی جلوگیری بعمل آورید.

متن کل خبر : با رعایت برخی نکات بهداشتی میتوانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبلی جلوگیری بعمل آورید. ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری میباشد. در مهبل باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد. ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید،رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکند. عفونتهای باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونتهای ادراری معمولا در زنان شایع است بطور مختصر با با علایم این بیماریها در ادامه مطلب آشنا شوید:

۱) عفونت قارچی(کلامیدیا): ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل-تورم و درد در نواحی تناسلی-خارش شدید-مقاربت دردناک.

۲) عفونت باکتریایی:ترشحات سفید، خاکستری و زرد-بوی نامطبوع ماهی-خارش و سوزش-التهاب و تورم خفیف مهبل.

۳) عفونت انگلی(تریکومونا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل-ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز-بوی نامطبوع ماهی-درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.

۴) عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار-وجود خون در ادرار-ادرار با بوی تند و تیره رنگ-اضطرار فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد-قطره قطره آمدن ادرار-تکرار ادرار.

نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان:

۱) پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند.

۲) در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده ازسایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.

۳) از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.

۴) برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.

۵) از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید.

۶) کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از باردار استفاده گردد.

۷) حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.

۸) لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.

۹) حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

۱۰) از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.

۱۱) در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۴-۳ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشویید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.

۱۲) نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۶-۴ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

۱۳) از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

۱۴) همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میبخشد.

۱۵) بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.

۱۶) حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استقاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.

۱۷) هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه لباسهایتان خیس شد فورا آن را عوض کنید.

۱۸) هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.

۱۹) پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از سشوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

۲۰) هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

۲۱) از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشوید.

۲۲) پس از استحمام ادرار کنید.
۲۳) از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.
۲۴) در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.
۲۵) مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.
۲۶) مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.
۲۷) خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی ویائسگی میباشند و همچنین خانمهایی که از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

مردان چگونه مقدار اسپرم خود را افزایش دهند.

خلاصه : شما امروز در این مقاله نکات سودمندی در مورد افزایش مایع منی خواهید آموخت.
متن کل خبر : بیشتر مردان چه بخاطر بچه دارشدن و چه بخاطرلذت بردن از انزال،تمایل به افزایش مقدار اسپرم خود دارند.به نظر برخی زیاد بودن حجم مایع منی میتواند نشان دهنده سلامت جسمی باشد.صرف نظر از صحت وسقم این گفته،بدون شک افزایش حجم منی میتواند لذت ارگاسم رابیشتر و مدت آنرا طولانی تر نماید.بعلاوه افزایش تولید اسپرم در بیضه میتواند میل جنسی شما را هم بیشتر سازد.
شما امروز در این مقاله نکات سودمندی در مورد افزایش مایع منی خواهید آموخت.
۱- ترک سیگار:سیگار علاوه بر تمام مضراتی که دارد،مقدار اسپرم شما را کاهش میدهد.گاهی مقدار اسپرم افراد سیگاری حدود۲۲درصد کمتر از سایرین است.
۲- لباس زیر راحت و گشاد بپوشید:علت اینکه بیضه ها درون کیسه ای خارج از بدن قرار دارند این است که باید دمای آنها چند درجه خنک تر از دمای بدن باشد.بهمین خاطر پوشیدن لباس زیر و شورت تنگ که بیضه ها را به بدن شما میچسباند کار مناسبی نیست.اگر بتوانید بهتر است شبها لخت بخوابید.
۳- تغذیه مناسب داشته باشید:بدون شک بعضی از غذاها روی تولید مایع منی اثر دارند.غذاهایی که چربی کم و کربوئیدرات و پروتئین فراوان دارند بعلاوه سبزیجات وغلات موجب تقویت منی میشوند.ورزش به همراه تغذیه سالم، باعث تضمین سلامتی شما میشود.
۴- سعی کنید بجای استمنا بیشتر سکس داشته باشید:هرچقدر تعداد دفعات انزال شما بیشتر باشد(مانند حالت جلق زدن هرروز)حجم و غلظت منی شما کمترخواهد شد.
۵- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی:الکل به علت اثر روی کبد باعث افزایش سطح هورمون استروژن(هورمون زنانه) در بدن شده و کاهش میل جنسی و مقدار مایع منی را بدنبال دارد.
۶- تمرین حرکات ورزشی کجل:هرچند این تمرینات اثری روی مقداراسپرم ندارد،ولی به کمک آن میتوانید قدرت پرتاب منی خود را بیشتر کنید و لذت بیشتری از انزال ببرید.
۷- ویتامین ها و مکملهای غذایی:ماری ژوانا و بعضی داروها موجب کاهش اسپرم میشوند.در مقابل مکمل های غذایی طبیعی هم هستند که تولید منی را بیشتر میکنند.مانند:

کارنیتین:در گوشت قرمز و شیر وجود دارد.
فولیک اسید:
آرژینین:در آجیل،کنجد،تخم مرغ و گوشت وجود دارد و تقویت کننده منی است.
ویتامین ایی و سلنیوم:این دو ماده نیز باعث افزایش تولید منی میشوند.

دلیل تنوع پذیری مردان و زنان در روابط جنسی

خلاصه : انسان همواره موجودیست که به دنبال تغییر و تحول میباشد با این حال همواره موجودی سازگار بوده و در مدت زمان کوتاهی می تواند حتی با بدترین شرایط کنار امده و به ادامه حیات خود بپردازد. اما تنوع پذیری از نظر جنسیتی تفاوتهایی دارد که در این مقاله بدان می پردازیم .

متن کل خبر : تنوع پذیری در جنس مونث

هر زمان که در مورد دختران و یا زنان و در کل جنس مونث موضوعی مطرح می شود مسلما نمی توان موارد استثنا را نادیده گرفت اما در اکثر مواقع طبق آمارهای بدست آمده اکثر دختران در سنین ۱۹ تا ۲۳ سال دارای حس تنوع پیری بالایی هستند و علت این تنوع پیذیری هم عدم شناخت خود و اهداف خود میباشد یعنی دقیقا نمی دانند که به دنبال چه کسی هستند به همینطور اکثرا تمایل دارند روابط مختلفی را با افراد گوناگون تجربه کنند و قادر نخواهند بود از بین این افراد شخصی را انتخاب کنند حال انکه اکثر امار طلاقها برای این رده سنی اتفاق می افتد به نوعی میتوان گفت تنوع ÷ذیری دختران و زنان با عدم شناخت خود و معیارهای خود نسبت مستقیم دارد. چرا که میل تنوع پذیری انها را از معیار اصلی خود دور می سازد چون قصد داریم بیشتر به تنوع پذیری مردان بپردازیم ، در مورد جنس مونث به همین چند خط بسنده کرده و به تنوع پذیری در مورد جنس مذکر می پردازیم.

تنوع پذیری در جنس مذکر

جنس مذکر به پیچیدگی جنس مونث نیست و اکثر رفتارهای جنس مذکر برون ریز است و نیاز به کنجکاوی ندارد سوالی که مطرح است آیا مردان تنوع پذیر تر از زنان هستند ؟ پاسخ خیر مردان تنوع پذیر تر از زنان نیستند بلکه اکثر رویدادهای زندگی واکثر رفتارها و برخوردارها برای مردان زودتر به عادت تبدیل می شود و اینگونه می توان نتیجه گرفت که مردان زودتر خسته می شوند مسلم بدونید یک مرد هرچقدر هم که دارای همسری زیبا ، خوش اندام و دلربا باشد بعد از چند ماهی زندگی یا یکی دوسال زندگی این زن برای مرد خود عادی می شود و از نظر ظاهری تازگی قبل را نخواهد داشت پس این مطلب قابل توجه خانمهایی که ادعای زیبایی می کنند و میگویند که شوهرشان به آنها خیانت کرده است بعد از مدتی مردان از نظر ظاهر شما اشباع می شوند ، اخلاق و رفتار یک زن باید به گونه ای باشد که در همه حال برای همسر خود تازگی داشته باشد و فقط ظاهر خوب زن برای یک مرد کافی نیست به همین منظور توصیه می شود همه عشق و علاقه و موهبت خود را به یکباره در چند روز یا چند ماه ابتدای زندگی رو نکنید همیشه مثال اهسته و پیوسته را به خاطر داشته باشید ، مردان تغییرات جزئی را دیر به چشم می بینند مثلا شما اگر جای یک گلدان را در منزل تغییر دهید شاید بعد از یک هفته شوهرتان متوجه این تغییر شود اما اگر رنگ لباس و یا حتی نوع پوششتان را تغییر دهید خیلی زود متوجه تغییر می شوند هر چند شاید اگر عطری که استفاده می کنید را تغییر دهید باز متوجه نشوند پس اگر قصد تغییر یا تحولی دارید بهتر است تلاش خود را در جهت تغییر بزرگی انجام دهید. . از نظر رفتاری جنس مردان به گونه ایست که ریاست طلب هستند و تمایل دارند هیچ موضوعی از انها پنهان

نباشـد و ترجیـح می دهند همسـرشان بدون هماهنگی انها کاری را انجام ندهند. اگر هر روز موقع اسـتقبال از شوهرتان از یک جمله تکراری اسـتفاده میکنیـد آنرا تغییر دهید . اگر رفتاری از سوی شوهرتان شـما را خوشـحال می کند نوع ابراز خوشـحالی خود را تغییر دهید هر چند تغییر کوتاه ، کنار امدن با آشـفتگی و خستگی مردان یکی از رموز موفقیت برای جلوگیری از تنوع پـذیر بودن آنهاست به عنوان مثال اگر خواسـته ای دارید یا می خواهید موضوع مهمی را مطرح کنید از گفتن حرفهای حاشـیه ای بپرهیزیـد چرا که مردان از اینگونه حرفها زود خسـته و عصبی می شوند . از نظر روابط جنسـی کلا مردان همسـری مطیع را خواهان میباشـند رفتارهای جنسـی خود را تغییر دهیـد سـعی کنیـد در روابط جنسـی تغییر ایجاد کنید به عنوان مثال زمان انجام رابطه مکان انجام آن پوزیشـنهای آن حرفهایی که ردو بـدل می شود رابطه جنسـی کلیشه ای چند دقیقه ای آنچنان تاثیر مثبتی بهمراه ندارد سـعی نکنید در باطه جنسـی مثل یک ماشـین باشید یعنی فقط ابزاری بریا ارضای جنسی باشید بلکه از نظر روحی هم باید شوهر خود را ارضاء کنید البته این مسئاه نیز متقابله . اگر با شوهرتان مشکلی دارید آنرا مطرح کنید تا زودتر حل شود یـک زن افسـرده حـال و غمگین باعث می شود تا شوهر آن زن دیرتر به منزل برود در عوض یک زن شاد و خوشـرو و خوش برخورد باعث می شود تا شوهرش برای رفتن به منزل لحظه شـماری کنـد کلا در خانه محیطی جـذب کننده برای همسـر خود فراهم آوریـد تـا مردان هیـچ کجـا به جز منزل و در کنـار شـما احساس آرامش نکننـد . مردان از زنان نغ نغی بیزارنـد ، مردان عاشق احترام هستند در بیرون از منزل جلوی دیگران با شوهر خود با احترام سخن بگویید البته این مسئله متقابل میباشد . از گیر دادن هـای بیخـودی پرهیز کنیـد . ظـاهری خوب برای همسـر خود داشـته باشـید یعنی در منزل آرایش کنیـد موهـای آشـفته و پریشان خود را آراسـته سازیـد مدل موی خود را تغییر دهید و از او بپرسـید از چه مدل مویی یا چه طرز آرایشـی خوشـحال تر میشه هر چنـد وقتی آنها را مشت و مال دهیـد فراموش نکنید اگر زنی تمام این کارهای را برای شوهر خود انجام دهد به نوعی برای خودش این کارها را انجام داده است چراکه اگر مردی چنین همسـری داشـته باشـد از هیـچ تلاشـی برای خوشـبختی وی کوتاهی نخواهد کرد . طوری با شوهر خود برخورد نکنید که انگار وی وسـیله ای برای تولید اسـکناس برای شما میباشد سعی کنید باری از دوش وی بردارید نه اینکه خود مشـکلی بر روی مشـکلاتش باشـید توجه داشـته باشـید این شماييد که باعث می شیـد شوهر شـما سـراغ روابط نا مشـروع نرود یا به فکر همسـری دیگر نباشد که پاسـخگوی آندسـته از نیازهایی باشد که شـما نتوانسته اید آنها را تامین کنید. به نوعی در یک کلام متفاوت باشید شوهر خود را غافلگیر کنید .

دلایل ناباروری در مردان

خلاـصه : نتایـج یـک تحقیق نشـان داده است که مردان با تعـدا کم اسپرم ها همچنان می تواننـد بارور باشـند و با شـرط اینکه درصد اسپرم های طبیعی در آن ها بالا باشد.

متن کـل خبر : بیمـاری هـایی که بر قابلیت باروری مرد اثر می گذارند.حـدود۴۰ درصـد نـازایی هـا از ناحیه مرد است، با این وجود همچنان بیشترین تأکید در بررسـی علل ناباروری روی زن ها است. برای پی بردن به علت نازایی هر دو شـما باید از نظر وجود عوامل احتمالی نازایی مورد بررسی قرار گیرد.الف) اسپرم غیر طبیعی

همه مردها اسپرم غیر طبیعی دارند که تا درصد آن ها قابل قبول است. اسپرم غیر طبیعی ممکن است دو سر داشته باشد یا اصلاً دم نداشته باشد.

اگر اسپرم های غیر طبیعی در منی مرد خیلی بالا باشد می تواند اثر منفی روی باروری داشـته باشد. برخی از متخصصین عقیده دارنـد که اسپرم های غیر طبیعی در عبور از لولـۀ فالوپ و نیز سوراخ کردن دیوارۀ تخمک دچار مشـکل می شوند. تعداد زیاد

اسپرم ها می تواند احتمال باروری را افزایش دهد و نرمال بودن آنها نیز نقش حیاتی در باروری دارد.
نتایـج یک تحقیق نشان داده است که مردان با تعدا کم اسپرم ها همچنان می توانند بارور باشـند و با شـرط اینکه درصد اسپرم های طبیعی در آن ها بالا باشد.

ب) واریکوسل

واریکوسل عبارت است از گشاد شدن سیاهرگ های اطراف بیضه.
این عارضه اغلب مشـکلی برای باروری مردان ایجاد نمی کنـد اما می توانـد از طریق افزایش دمای بیضه برآیند تولید اسپرم ها آسیب وارد کنـد. به همین دلیل بسـتن این ساهرگ ها (جراحی واریکوسل) در برخی مردان مبتلا، مشـکل باروری را اصـلاح کرده و در برخی دیگر تأثیر نداشـته است. متأسـفانه پزشـکان نمی توانند پیش بینی کننده که درمان واریکوسل در چه کسانی مفید است و در چه کسانی تأثیری ندارد.

ج) انسداد ها

انسداد (گرفتگی) در بخشـی از دسـتگاه تناسلی مردان، می تواند از طریق بستن مسیر خروج اسپرم و جلوگیری از انزال (خارج شـدن منی از مرد) روی بـاروری مرد اثر منفی بگـذارد. ایـن انسـدادها می تواننـد در اثر ضایعـات ناشـی از عفـونت هـایی مثل مایکوپلاسـما یا اورئاپلاسـما و نیز جراحی های قبلی ایجاد شوند. یک ضایعه شدید ناشـی از لگد زدن محکم به کشالهٔ ران در برخی ورزش ها، حتی می تواند تولید اسپرم را در بیضه ها متوقف کند.

د) بیضهٔ نزول نکرده

این عـارضه عبـارت است از عـدم نزول بیضه از داخل حفرهٔ شـکم به داخل کیسـهٔ بیضه در طی تکامل جنین در رحم مادر. در اطفال مبتلا به این بیماری از روش جراحی برای وارد کردن بیضه به داخل کیسـهٔ بیضه اسـتفاده می شود. در صورت تشـخیص دیر هنگام و در نتیجه عمل جراحی دیر هنگام، این مشکل می تواند اثر منفی بر باروری مرد داشته باشد.

ر) بیماری های دیگر

دیابت شـیرین و دیگر اختلالات غـدد درون ریز بیماری های غـدهٔ تیروئید و دیابت بی مزه می تواند در کنترل هورمونی تولید اسپرم مـداخله کنند. عفونت های پروسـتات و اپی دیدیم (ساختمان لوله ای شـکلی که روی نوک هر بیضه ، در قسـمت بالای آن قرار گرفته است) می توانند باعث مداخله در تولید اسپرم یا انسداد مجرای خروج آن شوند. عفونت های دیگر مثل ارکیت (ورم بیضه) ناشی از اوریون، می توانند باعث ناباوری همیشگی شوند.

چه کسی باید رابطه جنسی را شروع کند؟ زن یا مرد

خلاصه : اکثریت زنان نمی‌داند اگر بیش از آنی که مردان در پی‌شان هسـتند، خودشان در پی مرد باشـند، مرد سرانجام منفعل می‌شود.

متن کل خبر :

زوج‌هایی که از سکس باز می‌ایستند، معمولاً به خاطر کند شدن مرد است. مرد به دلایل مختلف از شروع کردن سکس دست می‌کشد؛ ولی یکی از مهم‌ترین دلایلش شایـد بیش از انـدازه شـروع شـدن سـکس از طرف زن باشد. شـروع کردن‌های مدام سکس از جانب زن نه تنها کم کم خود او را دچار احساس حرمان خواهـد کرد، بلکه مرد نیز به تدریج به سـکس داشـتن با او بی‌علاقه می‌شود.

اکثریت زنان نمی‌داند اگر بیش از آنی که مردان در پی‌شان هستند، خودشان در پی مرد باشند، مرد سرانجام منفعل می‌شود. اگر گاه گاه کمی نواختن و سر در پی مرد گذاشتن مزه‌ی خودش را دارد و مرد می‌فهمد که زمان مناسبی است که زن را دنبال کند، ولی تکرار این عمل، بی‌آن که مرد دریابد علاقه‌ی او را به سکس خاموش می‌کند.

وقتی زن بیش از حد مسئولیت آغاز کردن سکس را به عهده گیرد، باعث کاهش تدریجی انگیزه‌ی مرد می‌شود. زن مرتباً بخش مردانه‌اش را نشان می‌دهد؛ پس مرد به سمت بخش زنانه و پذیرنده‌ی خود رانده می‌شود. چنین عدم تعادلی به تدریج شور و حرارت جنسی را در زندگی زناشویی می‌فرساید.

معمولاً مرد حتی نمی‌فهمد که چه بر سر شور و حرارت جنسی‌اش آمده؛ و بدتر این که ممکن است به اشتباه فکر کند دیگر همسرش برایش جذابیتی ندارد.

توجه دارید! یک فقدان تعادل ساده می‌تواند به بحرانی جدی بینجامد. بنابراین، زن با علامت فرستادن و به طور غیرمستقیم سکس خواستن، به درستی می‌تواند از بخش مردانه‌ی شوهرش حمایت کند- بخشی که زن آرزوی آن را دارد و در خیالِ دنبال شدن توسط آن به سر می‌برد.

جالب است که خود مردان نیز نمی‌دانند سماجت زیاد زن یا پیش‌دستی‌اش در سکس می‌تواند موجب افول انگیزه‌ی آنان شود. بعضی از مردان در ابتدا از سماجت زن خیلی خوششان می‌آید؛ منتها پس از چندی متحیر می‌شوند که چرا دیگر مجذوب آن زن نیستند یا چرا ناگهان زنان دیگر برایشان جذاب‌تر می‌شوند. زنی که در سکس سمج است، در ابتدا عالی به نظر می‌رسد. شاید به خاطر این که مرد به این طریق از خطر رد شدن و طرد شدن در امان می‌ماند؛ ولی این کافی نیست. مرد از ماهیت خود دور شده، مسیر اشتباهی را جلوی خود گرفته، پس صدمه‌اش را خواهد دید.

زنان معمولاً شکایت می‌کنند که مایل به پیش‌دستی برای شروع سکس نیستند، ولی وقتی می‌بینند مرد هم منتظر همین نشسته، خود را ناگزیر به آن می‌بینند. توصیه‌ام این است که به جای شروع کردن سکس، زن می‌تواند توجه‌اش را به فرستادن این پیام برای مرد معطوف کند که اگر مرد سکس را شروع کند، با خطر طرد شدن رو به رو نیست.

هر از گاه شروع کردن سکس برای زن مسئله‌ای ندارد. مسئله وقتی آغاز می‌شود که شروع کردن‌هایش مستمر شود. در این صورت، سکس خواستن مرد کمتر و کمتر شده، و در طی زمان، علاقه‌اش را از دست می‌دهد.

اختلال در قاعدگی

خلاصه : به‌طور کلی، اگر سیکل قاعدگی یک خانم تعادل ۲۸ روزه‌اش به هم بخورد و یا میزان خون‌ریزی از ۸۰ سی‌سی بیشتر شود که فرد را به کم‌خونی دچار کند

متن کل خبر : به‌طور کلی، اگر سیکل قاعدگی یک خانم تعادل ۲۸ روزه‌اش به هم بخورد و یا میزان خون‌ریزی از ۸۰ سی‌سی بیشتر شود که فرد را به کم‌خونی دچار کند، غیرطبیعی تلقی می‌شود و حتی اگر قاعدگی خانم منظم است اما خون‌ریزی بسیار شدیدی دارد، بهتر است با انجام یک سونوگرافی از سلامت خود اطمینان حاصل کند. خانم‌هایی که تعادل قاعدگی‌شان به هم می خورد، با مجموعه متعددی از علایم گوناگون و تظاهرات بالینی متنوع مواجه می‌شوند.

چون وجود سیکل‌های منظم قاعدگی به سلامت رحم و محور ارتباطی آن با مغز ربط دارد، به راحتی می‌توان دریافت که اگراین نظم به هم بخورد، یا در رحم یک اتفاق غیرطبیعی افتاده است (برای مثال، این اتفاق می‌تواند توده‌ای به نام فیبروم رحم یا ضایعات خوش‌خیمی چون پولیپ‌ها و حتی انواع توده‌های بدخیم، عفونت‌ها و یا بافت سرطانی داخل رحم باشد) یا در

محور هورمونی تخمدان با مغز خللی ایجاد شده است.
پیش از این توضیح داده‌ام اما برای یادآوری باید بگویم که هیپوتالاموس که در مغز وجود دارد، به غده هیپوفیز دستور می‌دهد تا هورمون‌هایی را بسازد و در خون آزاد کند که این هورمون هم سبب اثر روی تخمدان و تولید رشد تخمک در آن می‌شود و هم موجب ترشح هورمون زنانه از تخمدان‌ها می‌شود و اگر به هر دلیلی برای هیپوتالاموس یا هیپوفیز مشکلی پیش بیاید، تنظیم کاری این محور به هم می‌خورد. شاید تخمدان‌ها سالم باشند اما هیچ هورمون محرکی از سوی هیپوفیز آنها را وادار به کار نمی‌کند و چه بسا غدد دیگر بدن از جمله تیروئید، آدرنال و غیره مشکل داشته باشند و به دلیل عملکرد و رابطه مشترک کاری با هیپوفیز اختلالی را در آن سبب شده باشند و شما با مجموعه علایمی به پزشک مراجعه کنید که ربطی به مسایل زنان ندارد.
بارها گفته‌ام غدد بدن ما نوازنده‌های یک ارکستر بزرگ هستند و هر دسته‌ای که ساز مخالف بزند، بقیه را سردرگم می‌کند. برای همین اختلال، تخمدان‌ها تنبل شده و خانم تخمک‌گذاری نمی‌کند و ناباروری یا نازایی او را به نزد مطب متخصص زنان روانه می‌سازد. حالا که موضوع روشن شد باید برای تشخیص صحیح به آزمایش‌های تشخیصی مانند سونوگرافی و آزمایش‌های هورمونی تن بدهید تا با درمان به موقع مشکل حل شود. نگران نباشید، چه جزو گروه اول (محور ارتباطی سالم است و خللی در رحم دارید) و چه جزو گروه‌های (محور هورمونی مشکل دارد و تخمدان نارسا یا تخمدان پلی‌کیستیک دارید) باشید مشکل شما درمان مشخصی دارد و با رفع آن می‌توانید قاعدگی منظم داشته و بچه‌دار شوید.

۲۰ راه برای تحریک جنسی زنان

خلاصه : این مثال را هم قبل از خواندن مقاله بشنوید که استاد بزرگ روانشناسی میگفته اند که : « در خانه باید مرد پادشاه و زن نخست وزیر باشد »
متن کل خبر : دوست دارم همین ابتدا این توضیح را بدهم که مردان همیشه در روابطشان با جنس مخالف دنبال ارضاء حس قدرت جویی خودشان هستند و این به لحاظ تاریخی و اجتماعی اثبات شده است که مردان بنا به ساختار فیزیولوژیکی شان موجوداتی خشن هستند، اما زنان برعکس بنا به ساختار روانی، فیزیولوژیک و فکریشان موجوداتی هستند که نیاز به تامین امنیت و احساس آرامش هستند، لذا ۲۰ تحریک کننده جنسی زیر عمدتا در همین راستا عمل میکنند و با دادن احساس امنیتی پایدار موجب این میشوند که زن از حالت تدافعی در سکس بیرون بی آید و به نقطه ای برسد که مطلوب اکثر مردان تلقی میشود و این همان جایی است که هم مرد با احساس فرمانفرمایی سکسی به لذت جنسی میرسد و هم زن با احساس امنیت در سکس به اوج نقطه لذت جنسی اش نزدیک می شود.
این مثال را هم قبل از خواندن مقاله بشنوید که استاد بزرگ روانشناسی میگفته اند که : « در خانه باید مرد پادشاه و زن نخست وزیر باشد » البته از نوع انگلیسیش (یه وقت فکر نکنید من انگلیسیم، منظورم اینه که مرد باید حس فرمانفرمایی اش تامین شود)، اگر رابطه این گونه باشد و بر اساس درک و تامین نیازهای متقابل باشد می شود به پایداری و محکم بودن آن مطمئن بود. (برای درک درست این جمله، مقاله سرد کننده های جنسی مردان را بخوانید تا خدای ناکرده تلقی استبدادی از این جمله نداشته باشید .)
برای رسیدن به درکی متقابل از نیازهای جنس مخالفتان میتوانید ادامه مقاله را مطالعه فرمایید.
۲۰ تحریک کننده جنسی زنان :

این مردان تحریک کننده، زنان را از موجوداتی ترسو و متنفر از سکس به قهرمانان داستانهای عشقی تبدیل میکنند، آیا دوست دارید همسرتان را به یکی از این قهرمانان تبدیل کنید ؟ اگه دوست دارید سعی کنید جزء این ۲۰ مرد باشید تا ببینید که هیچ زنی توان رد کردن و پس زدن جنسی شما را ندارد !!!

۱- مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزی میکنند (آقایونی که به سرعت میروند سراغ شورت خانمشان و عمل دخول را شروع میکنند و فوری و باعجله میخواهند کار را تمام کنند به این نکته دقت کنند که اگر شعله های جنسی خانمشان را به آرامی روشن کنند این شعله ها تا مدت بیشتری روشن خواهند ماند.)

۲- مردهایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت میکنند (آقایونی که نمیخواهند احساساتشان را با کلمات عاشقانه در حین سکس بیان کنند، به این نکته دقت کنند که بیان احساسات عاشقانه در قبل، هنگام و بعد از سکس به زن احساس محبوبیت و امنیت میدهد، احساسی که همسرتان را به وزیری محبوب در دربار شما تبدیل خواهد کرد.)

۳- مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند (هر بوسه عاشقانه که بر لبان همسرتان میزنید میتواند به مانند پیامی پرقدرت بر قلب همسرتان فرود می آید و اورا شعله ور سازد، این جمله را هرگز فراموش نکنید!)

۴- مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان میدهند اورا دوست دارند و به او عشق می ورزند (این را بدانید که ارتباط چشمی بین دو نفر نیرومند ترین و موثرترین ارتباطات است که پیامدش فعال شدن چرخه های دیگر بدن هر دو طرف است، پس با نگاهی عاشقانه به همسرتان احساس محبوبیت بدهید و از مزایای این ارتباط لذت ببرید.)

۵- مردهایی که لباس های همسرشان را به آرامی در می آورند (قابل توجه آقایونی که تا شهوتی میشوند فوری و با عجله شروع میکنند به کندن لباسهای خانمشون و حتی گاهی تمایل دارن که معشوقشون لخت کرده روی تخت آماده و منتظر خوابیده باشه ! رفقا این را برای بار آخر میگوم، زنان در پروسه جنسی شان نیاز به آمادگی دارند و این کار میتواند یکی از آمادگیهای لازم را به آنها بدهد .)

۶- مردهایی که در تحریک کردن همسرشان به وسیله لمس کردن مهارت دارند (زنها در پروسه آمادگی برای سکس نیاز دارند که با نوازش و لمس آرام، آماده دخول و عملیات جنسی شوند، این نکته را هم به داشته هایتان اضافه کنید.)

۷- مردهایی که با موهای همسرشان بازی میکنند (فکر نمیکنم هیچ زنی در دنیا وجود داشته باشد که درهنگام معاشقه از چنگ زدن دستهای معشوقش در موهای سرش لذت نبرد !)

۸- مردهایی که از معاشقه سکسی با همسرشان لذت میبرند (خیلی ساده است هنگامی که معاشقه بکنید و احساساتتان را به بیرون تراوش کنید این خود مهمترین جذب کننده برای همسرتان است.)

۹- مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان می دهند و او را به احساس و باور محبوبیت وادار می کنند (یک «دوستت دارم» ، یک شاخه گل ، یک اس ام اس عاشقانه و یک تک زنگ نیم روزی که به همسرتان احساس محبوبیت بدهد ، میتواند در شب هنگام به طوفانی عشقی تبدیل شود، باور نمیکنید، فردا صبح امتحان کنید !)

۱۰- مردانی که می دانند چگونه بدن زنانه و موئث همسرشان را ارضاء کنند.

۱۱- مردهایی که میدانند چگونه همسرشان را به لحاظ جنسی فریبا و دلنشین کنند.

۱۲- مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده میکنند. (کارهاییماننده خوشبو کردن دهان، ازاله موهای زائد، عطر زدن و دوش گرفتن و ... میتوانند برای آماده کردن جسمی شما موثر باشند.)

۱۳- مردهایی که به همسرشان احساس زیبا بودن می دهند. (اینجا یک راز را بهتون میگم ، هنگامی که یک زن احساس بکند

که برای شما زیبا است ، مثله توپ میترکه ! ازمن گفتن)
۱۴- مردهایی که از ماساژ دادن به همسـر خود لذت میبرند. (زبان عشق لمس کردن است، دسـتهای شـما زایده هایی فیزیکی نیسـتند بلکه فرسـتده هایی قوی اند که نیروی جنسـی شما را منتقل میکنند، با نوازشی عاشقانه معنای واقعی این جمله را درک کنید.)
۱۵- مردهایی که عاشق در آغوش گرفتن همسرشان هستند.
۱۶- مردهایی که دستهای همسر خود را در دست میگیرند و آن را نوازش میکنند.
۱۷- مردهایی که پس از گذشت سالیان همچنان مانند روزهای اول آشـنایی شان با همسـر خود رفتار میکنند. (آهان این نکته ماله کهنه کاراست، رفقا با تجربه دقت کنند که اگه اجازه ندهید همسـرتان برایتان عادی شود و نگاهتان همان نگاه اول باشد، این طوفان عشقی تبدیل به امواجی پایدار خواهد شد که ضامن پایداری رابطه تان در تمام زندگی باقی مانده خواهد شد.)
۱۸- مردهایی که به همسرشان نشان میدهند که او تنها زن زندگی آنهاست و به او احساس و باور «خاص بودن» میدهند.
۱۹- مردهایی که همسرشان را دوست دارند و به او عشق میورزند.
۲۰- مردهـایی که چنین بـاور دارنـد عشق همسـرشان تحمـل تمـامی سـختی هـای زنـدگی را برای آنهـا سـهل و آسان و حتی ارزشمند میکند.

نقش مردان در زندگی زناشویی

خلاـصه : اولا نکته ای در ابتـدا لازم میـدونم عرض کنم برخی از افراد تصورشان از لغت زنـدگی زناشویی فقط رابطه جنسـی میباشد اما زندگی زناشویی به مجموعه رفتارهای دو زوج در طول زندگی میگویند
متن کـل خبر : اولاـ نکته ای در ابتـدا لاـزم میـدونم عرض کنم برخی از افراد تصورشـان از لغت زنـدگی زنـاشویی فقط رابطه جنسی میباشد اما زندگی زناشویی به مجموعه رفتارهای دو زوج در طول زندگی میگویند مثل خوبی بدی منظم بودن احساسا تی بودن بـد اخلاق یا خوش اخلاق بودن و... حالا که اون افراد معنی زنـدگی زناشویی را متوجه شدن در اینجا میخوام برخی از رفتارهایی را که خانمها دوست دارند همسرشان انجام دهند را باز گو میکنم:
۱-خانمها از اینکه همسـرشان در مورد نوع لباس پوشـیدن و نوع ارایش کردن پیشـنهاد بدهنـد یا انتقاد بکننـد خیلی خوشـحال میشونـد چرا که می فهمنـد برای شوهرشان اهمیت دارند البته این رو عرض کنم منظور از انتقاد گیرههای عهد قجر نیست و تو ذوق طرف زدن هم نیست .
۲- همیشه با ملایمت با اون صحبت کنید زمانی که حرف میزند به چشمانش نگاه کنید
۳- زنان از اینکه توسط همسرشان نوازش شوند لذت میبرند بهتر است آنها در آغوش بگیرید با موهای آنها بازی کنید با بوسه ای داغ برروی پیشانی صورت آنرا از نعمت احساس آرامش کردن بهره مند سازید
۴- بعضـی وقتها بهتره از سرکار که به منزل تشریف میاورید دست خالی نیمنده و حتی با یه شاخه گل کوجک هم که شده او را غافلگیر کنید حتما احتیاجی نیست که برای غافلگیر شدن از سـرویس طلا یا ... استفاده کنید چرا که زن شما از توانایی مالی شما با خبر است
۵-بهتر است قبل از برقراری رابطه جنسـی او را مطلع کنیـد چرا که امکان دارد در شـرایطی نباشـند که تمایل به برقراری رابطه داشته باشند در این صورت با بد اخلاقی با هاش رفتار نکنید و این رابطه را به زمان دیگری موکول کنید

۶- آقایان باید چند تاریخ را حتما یادداشت کنند و به خاطر بسپارند تاریخ ازدواج ، تاریخ تولد همسر و ولنتاین هم امروزه اضافه شده (از معایب زندگی در قرن ۲۰) بهتر است برای این سه تاریخ پس اندازی داشته باشید

۷- گردش و تفریح از کارهای واجب در طول زندگی میباشد همانطور که کسب درآمد وظیفه شما میباشد به همان مقدار درست و بجا خرج کردن هم واجب میباشد

۸- زنان عادت دارند یک حرف را چند بار تکرار کنند بهتر است با این قضییه کنار بیایید چون راه درمان ندارد

۹- دز هنگامی که در دوران قائدگی (Period)هستند در رفتارهای انها تغییراتی صورت میگیرد که موقتی هستند کم حوصلگی زود عصبانی شدن احتیاج به هم صحبت و در برخی احتیاج به رابطه جنسی در این دوران وجود دارد

۱۰- پوشیدن لباسهای شیک و تزو تمیز استفاده از عطرهای خوشبو کفش همیشه واکس زده انداختن جواربهای سوراخ موهای مرتب صورت صاف روی خندان روابط عمومی بالا- نکاتی هستند که حتما شما میدانید و انجام میدهید اینطور نیست...؟

۱۱- بهتر است در جمع همسرتان را با اسم صدا نزنید و بجای استفاده از واژه تو از واژه شما استفاده کنید احترام گذاشتن را فراموش نکنید

۱۲- رابطه خود با رفقای مجرد خود را اگرچه صمیمی هم که باشند در حد تماس تلفنی و ملاقات یک جلسه در ماه ادامه دهید اگر قصد دعوت کردن دوست مجرد خود را به منزل دارید قبلش با همسرتان هماهنگی کنید بهتر است دوستان مجرد و متاهل خود را دریک جلسه دعوت کنید تا دوست مجرد شما تشویق به ازدواج کردن بشود هرگز خونه دوست مجرد نروید.

۱۳- لج و لجبازی زندگی را به آتش میکشد بهتر است شما همسرتان را شرمنده کنید پیش ار اینکه اون اینکار را انجام دهد

امیدوارم تا حدودی مطلع شده باشید که زنان چقدر حساس هستند با تشکر از همه شما

چگونه و چرا گاهی زنان تمایلی به روابط جنسی ندارند

خلاصه : (مخصوص بالا ۱۸ سال) گاهی اوقات آقایان رفتار و یا عملی انجام میدهند که باعث میشود خانم شریک جنسی ایشان از روابط جنسی سرد شود البته این موارد برای همه یکسان نیستند ولی اغلب موارد در این مقاله جمع اوری شده اند

متن کل خبر : چرا باید سرد کنندهای جنسی را بشناسیم ؟

همان طور که میدانید عشق ورزی یکی از مهمترین اجزاء سازنده یک رابطه پایدار است، در روابط جنسی کلا دو چیز همیشه مهم بوده است، رابطه جسمی و رابطه عاطفی.

در روابط کوتاه مدت و یک شبه که بیشتر به هدف لذت جویی یا بقای نسل صورت میگیرند، تاکید بروی رابطه بدنی است اما اگر خواهان یک رابطه بلند مدت با همسرتان هستید نمیتوانید صرفا به برقراری یک رابطه جسمی بسنده کنید و خیالتان را راحت کنید که فقط به صرف عمل دخول و سکس میتوانید زندگی شیرین و خوبی را تجربه کنید.

برای اینکه بتوانید رابطه جنسی تان را همیشه گرم نگه دارید و به فراخور آن زندگی شیرینی را تجربه کنید باید نیازها و خواسته های طرف مقابلتان را نیز در نظر بگیرید و با شناسایی رفتارهایی که موجب سرد شدن رابطه تان میشود از عواقب احتمالی جلوگیری کنید.

همه مان این مثل معروف را شنیدیم که پیشگیری بهتر از درمان است، لذا به همه آقایون عزیز توصیه میکنم تا نکات آمده شده در این مقاله را به دقت مطالعه کنند تا بتوانند با عواملی که خود میتوانند ایجاد کنند و باعث واکنشهای منفی در خانمشان

شوند، آشنایی پیدا کنند و از این به بعد از تکرار این کنشها و رفتارها جلوگیری کنند.
مردان زیر برای خانمها سرد کننده هستند :
۱- مردهایی که با بدن زنها آشنا نیستند.
۲- مردهایی که بیش از حد با پستان های زن خودشان خشن رفتار می کنند. (بهترین فردی که میتوان در نحوه مالش پستان به شما مشاوره بدهد خانم خودتان است، سعی کنید از او بپرسید که چه جوری دوست دارد مالششان بدهید)
۳- مردهایی که به هنگام سکس کثیف کاری میکنند. (قابل توجه کسانیکه در اثر فیلمهای پرنو گرافی تمایل دارند منیشان را بروی بدن زن خالی کنند، شکلات به بدن زنان بمالند و ادرارشان را روی سینه های زنان خالی کنند و ...... هزار جور کثافت کاری دیگه)
۴- مردهایی که بیش از حد خشونت اعمال میکنند.
۵- مردهایی که از بهداشت شخصی پایینی برخوردارند. (قابل توجه کسانیکه دهانشان همیشه بوی بد میدهد، ناخنهایشان بلند و زیرشان پر از چرک است، بدنشان بوی عرق متئفن میدهد، دستهایشان پینه های زبر و خشن دارد، پاها و جورابهای بد بو و کثیف دارند، ریش های پشمالو و آنکادرنشده دارند و ...)
۶- مردهایی که بیش از حد به ظاهر، قیافه و سرو و وضع زن اهمیت میدهند. (قابل توجه کسانیکه به اندام زنانشان خیلی توجه میکنند و خود وجود زنانشان را فراموش میکنند)
۷- مردهایی که زن ها را بر اساس ارگاسم (رسیدن به اوج لذت جنسی) او طبقه بندی میکنند. (قابل توجه کسانیکه مدام از همسرشان میپرسند "ارضاء شدی ؟" و بجای اینکه به عشق ورزی در رابطه رو بیاورد، اشتباها به ارگاسم بدنی زن توجه میکنند و ارگاسم جسمی زن را برای خود موفقیت میدانند و به آن میبالند !)
۸- مردهایی که زن را مجبور به معاشقه ی ... میکنند. (قابل توجه کسانیکه خودخواهانه همسرشان را وادار میکنند و اجبار را بر رابطه شان حاکم میکنند !)
۹- مردهایی که زیاده از حد نگران عملکرد و توان جنسی خود هستند. (قابل توجه کسانیکه مدام در این خیال اند که زود انزالی دارم، آلتم کوچیکه، نمیتونم بیشتر از ۱۰ دقیقه سکس کنم و ...)
۱۰- مردهایی که با تلویزیون روشن عشق ورزی میکنند ! (قابل توجه کسانی که دوست دارند مثل بازیگران فیلمهای پرونوگرافی با همسرشان رفتار کنند و به جای سکس کردن با خانمشان در ذهنشان با هنرپیشه فیلم سوپر سکس میکنند !)
۱۱- مردهایی که هروقت مست یا نئشه هستند نیاز جنسی پیدا میکنند و حتما باید در این اوقات سکس کنند.
۱۲- مردهایی که بلافاصله پس از اتمام سکس و اطفاء شهوت به لحاظ احساسی و عاطفی از زن دور میشوند.
۱۳- مردهایی که وقت کافی صرف تحریک کردن زن شان و پیشنوازش نمیکنند و بلافاصله سراغ عمل دخول میروند.
۱۴- مردهایی که عادات شخصی زشت و چندش آور دارند. (دست کردن در بینی، گرفتن ناخنها روی زمین، آروغ کندن، باد در کردن، عطر تند زدن و .... از جمله عادات چندش آور برای زنان میباشند !)
۱۵- مردهایی که دوست ندارند به همسر خودشان معاشقه ... بدهند. (قابل توجه کسانیکه گفتن کلمه دوستت دارم را برای مردان عار میدونن و مردی را به سختی و بی احساسی میدونند)
۱۶- مردهایی که اشتغال ذهنی وسواس گونه و بیش از حدی به بدن خود دارند (قابل توجه پروش اندام کاران عزیز).
۱۷- مردهایی که با دیگران خوش رفتار نیستند. (قابل توجه کسانیکه مدام تویه کوچه و خیابون و در حال رانندگی به این و

اون فحش میدن و به مردم احترام نمیگذارند)
۱۸- مردهایی که زنشان را دوست ندارند و نسبت به او هیچ احساسی ندارند.
جمع بندی و نتیجه گیری :
همان طور که میبینید این ۱۸ مرد با اعمالشان باعث میشوند تا زنانشان نسبت به رابطه با آنها سرد شوند و شور و شوق جنسی شان را از دست بدهند، پس همین جا به همتون توصیه میکنم که اگر جزو این ۱۸ دسته مرد هستید حتما تجدید نظری کلی در نحوه عادات و رفتارهایتان بکنید زیرا ادامه این وضعیت موجب سرمزاجی جنسی خانمتان میشود و بر همگان پوشیده نیست که اگر این فرمول در رابطه تان حاکم شود نتایجی خوشی در زندگی تان برجای نمیگزارد.
سرد مزاجی = خیانت جنسی یا خیانت احساسی یا خیانت فکری + دعوا + غرغر کردن + ایجاد سوالات مبهم (چرا دیر میایی ؟ ، تا الان کجا بودی ؟ و ...) + طلاق + بی میلی نسبت به زندگی مشترک + ... + خطرات بسیار جدی برای آینده مشترکتان
مردان عزیز، لطفا یک بار دیگر سرد کنندهایی که برایتان ذکر کردم بخوانید و تا حد امکان سعی کنید تا عاداتتان را طوری تنظیم کنید که منجر به سرد کردن رابطه تان نشود چون در این صورت فرمول بالا در زندگیتان اجرا خواهد شد و لذت و خوشی از زندگیتان رخت خواهد بست.
منبع : what women want men to know / Barbara De Angelis Ph.d.

مشکلات جنسی در زنان

خلاصه : شایع ترین اختلال جنسی در زنان شامل : آمیزش دردناک ، انقباض دردناک و غیرارادی ماهیچه های واژن به هنگام دخول ،یا ارضا نشدن جنسی)
متن کل خبر : شایع ترین اختلالات جنسی در زنان
شایع ترین اختلالات جنسی شناخته شده برای زنان شامل کاهش میل جنسی، دیسپارونی (آمیزش دردناک)، واژینیسموس (انقباض دردناک و غیرارادی ماهیچه های واژن به هنگام دخول) و نرسیدن به اوج لذت جنسی (یا ارضا نشدن جنسی) است.
دیسپارونی (آمیزش دردناک):
دیسپارونی حالتی است که فرد در هنگام آمیزش دچار درد میشود. این درد ممکن است در بدو ورود آلت مردانه به واژن یا در مراحل مختلف در طول دخول ایجاد شود. این حالت درجات متفاوتی دارد و نسبت به اینکه در چه زمانی پس از شروع نزدیکی و در کجا فرد احساس درد می کند، دلایل و درمانهای متفاوتی دارد.
یکی از دلایل شایع درد هنگام آمیزش برای زنان خشکی واژن است. اگر خانم به هر دلیل آمادگی دخول را نداشته باشد، این عمل می تواند بسیار دردناک باشد. در اکثر موارد خشکی واژن به دلیل نداشتن پیش نوازی کافی است، یعنی خانم این فرصت را پیدا نکرده که از نظر جسمی به محرک های جنسی پاسخ دهد و محیط واژن به اندازه کافی لغزنده نیست. از جمله دلایل و شرایط دیگری که میتواند باعث خشکی واژن شود داروهایی است که فرد مصرف می کند. در این مورد مشورت با پزشک و یا مطالعه در مورد دارویی که مصرف می کنید، می تواند مفید باشد. معمولاً منابع خوبی در اینترنت در مورد داروهای مختلف وجود دارد.
از دلایل دیگر دیسپارونی یا آمیزش دردناک، می توان به جراحات و ضربه هایی که در طول زمان به آلت تناسلی وارد شده،

سابقه آزار جنسی، دوران پس از زایمان، دوران عادت ماهانه، بیماری های ناحیه تناسلی و برخی از سرطانهایی که اعصاب آن منطقه را تحت تخریب قرار داده و نیز بیماری های مقاربتی درمان نشده اشاره کرد.
برخی از پزشکان آمیزش دردناک را جزو دسته اختلالات جنسی نمی دانند و برخورشان با بیمارانی که از این حالت رنج می برند، توام با شناخت کافی نیست. در این موارد توصیه می شود به پزشک دیگری مراجعه کرده و پیش از انجام معاینه، دردناک بودن ناحیه تناسلی خود را برای او بازگو نمایید. گاه ضرورت دارد، روان درمانی های لازم پیش از انجام هر گونه معاینه ای صورت پذیرد.
حالت دیگری که افراد با آن روبرو می شوند درد در هنگام دخول است. این حالت میتواند به دلایل متعددی باشد که شایع ترین آنها عبارتند از: عفونت های دستگاه تناسلی و دهانه رحم، بیماریهای مقاربتی درمان نشده، همزمانی نزدیکی و زمان تخمک گذاری، و در نهایت آماده نبودن فرد از نظر جسمی.
مورد آخر دلیل مراجعه درصد زیادی از زنان است بخصوص در اوایل برقراری رابطه جنسی.
وقتی که زوج ها برای پیش نوازی صرف می کنند، صرفا جنبه عاطفی ندارد. در بدن زنی که برای داشتن رابطه جنسی آماده میشود، تغییراتی صورت می گیرد که دخول را ساده تر می کند. علت این است که بدن زنان طوری طراحی شده که در هنگام دخول حداکثر آمادگی را برای باردار شدن فراهم کند، بنابراین وقتی که خانمی آمادگی لازم را بر اثر پیش نوازی پیدا می کند، رحمش به سمت بالا کشیده می شود و این کار به طول واژن اضافه می کند تا توانایی گنجایش آلت مردانه را داشته باشد.
در این حالت دیواره های واژن پر خون شده و مواد لغزنده ای را ترشح می کنند که دخول را آسانتر می کند. این دیواره ها بر اثر پیش نوازی مناسب از یکدیگر جدا شده و جای دادن آلت مردانه را در واژن ساده تر می کنند. بنابراین می بینیم که پیش نوازی خوشایند و به مقدار کافی تا چه حد می تواند در کیفیت رابطه جنسی تاثیر داشته باشد.
واژینیسموس (انقباض دردناک و غیرارادی ماهیچه های واژن به هنگام دخول):
در این حالت هرگونه دخولی به واژن به شدت دردناک و حتی غیرممکن است، حتی انگشت خود فرد. در این مواقع معاینات زنان و زایمان هم با مشکل روبرو می شود چون بیمار حتی از فکر اینکه وسیله معاینه به واژن وی وارد شود وحشت دارد.
چون این اختلال جزو گروه اختلالات مربوط به درد است و تعریف هر فرد در مورد میزان دردی که تجربه می کند با فرد دیگر متفاوت است، بنابراین نحوه برخورد پزشک و اطرافیان این افراد در طول مدت درمان نقش بسزایی دارد.
اولین مرحله در درمان این اختلال باور کردن مریض و احساس درد وی است. پس از آن پزشک (در ایران) یا روان درمانگر جنسی به همراهی شریک جنسی فرد درمان را شروع می کنند. به این صورت که فرد یک سری از ابزاری را دریافت می کند که مانند انگشت است و معمولا از اندازه انگشت سبابه تا اندازه آلت مردانه را دارد.
فرد هر هفته وارد کردن یکی از این ابزار را به همراه تمرین های تمرکز و آرام کننده اعضای بدن به داخل واژن تمرین می کند تا زمانی که آخرین اندازه هم بدون درد وارد واژن شود. پس از آن به تدریج ورود آلت مردانه را به واژن تجربه میکند. این مرحله باید بسیار آهسته و با توجه به پذیرش بیمار انجام شود. درمان واژینیسموس بسته به عوامل مختلف می تواند تا بیش از یک سال طول بکشد.
برای افرادی که به دنبال راه حل های سریع تر هستند درمانهایی چون نزدیکی کردن آقا با خانم در حالی که خانم توسط پزشک بیهوش شده و یا فلج کردن عضلات اطراف و دهانه واژن با تزریق موادی چون بوتاکس در ایران گزارش شده که در

دراز مدت نه تنها اثر بهتری ندارد بلکه متواند اثر بسیار مخربی روی روابط زوج ها و تصویری که زن از خودش دارد بگذارد. این روش ها توصیه نمی شود.

چنانچه زوج تنها با هدف بچه دار شدن می خواهند این اختلال را بر طرف کنند، می توانند از لقاح با واسطه استفاده کنند یعنی مایع منی مرد را به وسیله ابزاری مثل قطره چکان بلند وارد واژن زن کنند و آمیزش را به طور مصنوعی انجام دهند.

این مسئله جنبه روحی و روانی دارد و نه جسمی (به جز موارد انگشت شماری که گزارش شده جراحات و ضربات وارد آمده به ناحیه تناسلی موجب بروز این مشکل شده). به عنوان مثال زنی که در دوران کودکی اش به او گفته شده که ناحیه تناسلی اش می تواند محل آبروریزی و گناه باشد و مرد ها می توانند آسیب جبران ناپذیری به پرده بکارت او وارد کنند، در آغاز زندگی مشترک ممکن است چنین مشکلی را تجربه کند.

واژینیسموس بیشتر در بین زوجهایی گزارش شده که در فرهنگ و یا مذهبشان رابطه جنسی پیش از ازدواج شدیدا منع شده و در عین حال بر تشکیل خانواده و داشتن فرزند تاکید شده است. به عنوان مثال تازه ترین مقالات منتشر شده در پزشکی حاکی از شیوع این اختلال در ترکیه (مسلمان) و اسرائیل (یهودی) داشته است.

نرسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم):

این اختلال به حالتی گفته میشود که رسیدن فرد به اوج لذت جنسی با تاخیر توام باشد و یا اینکه فرد اصلا اوج لذت جنسی را تجربه نکند. این حالت کم و بیش در زنان اکثر مناطق جهان دیده می شود. دلیل این مسئله آن است که دختران از کودکی به حجب و حیا تشویق می شوند. زمانی که همان دختر وارد رابطه می شود و حالا به عنوان یک زن و شریک جنسی هم باید وظایفی را انجام بدهد، شکستن حریمی که در آن در ساعاتی از شبانه روز فرد باید حجب و حیا را کنار گذاشته و از رابطه جنسی با همسرش لذت ببرد خیلی دشوار است.

این طرز فکر که نهادینه شده، نمی تواند مانند یک کلید روشن و خاموش بشود. بنابراین فرد نمی تواند مهارهای ذهنی اش را بشکند و گاهی حتی اگر لذت هم ببرد نمی تواند و یا نمی خواهد آن را بروز دهد، از ترس اینکه مورد قضاوت قرار بگیرد و متهم شود که زن سبک و هرزه ای است. بنابراین به مرور این حالت رابطه جنسی را برای فرد از یک حالت خوش آیند به حالت وظیفه و بعضا توام با ترس تبدیل می کند. ترس از اینکه مبادا عکس العملی نشان بدهد که همسرش تصور کند او هرزه است.

در ابتدای شکل گیری رابطه جنسی هم اغلب این ترس وجود دارد که مبادا فرد متهم به این شود که پیش از این رابطه جنسی دیگری را تجربه کرده است و برای همین می داند که چطور باید در یک رابطه جنسی با طرف مقابل برخورد کرد و لذت هم برد.

مورد بعدی که میتواند باعث این اختلال شود تاثیر معکوس بعضی از داروها بر روی مکانیسم مغزی افراد است. بطور مثال پژوهش ها گزارش داده اند که بعضی از داروهای ضد افسردگی میتوانند بر روی رسیدن خانمها به اوج لذت جنسی اثر منفی بگذارند. اگر فرد متوجه این تاثیر شد باید به پزشک خود مراجعه کند تا در صورت امکان دارو را تعویض کنند و یا مقدارمصرف آن را تغییر دهند اما حتما باید اینکار توسط پزشک متخصص انجام شود و گرنه در دراز مدت تاثیرات داروی جدید و یا قطع سرخود دارو میتواند موجب آسیب به فرد شود.

با تمامی این تفاصیل می بینیم که نقش آقایان در حل اختلالات جنسی خانمها تا چه حد میتواند موثر باشد. اگر زنی احساس راحتی کند و نگرانیهای خود را بدون ترس از اینکه مورد قضاوت قرار بگیرد با شریک جنسی اش مطرح کند، درصد دچار

شدنش به این اختلالات و یا طولانی شدن درمانش تا حد زیادی کاهش پیدا میکند.

کاهش میل جنسی:

در مطالعات انجام شده و مشاهدات بالینی در آمریکای شمالی بیشترین دلیل مراجعه در بین خانمهای ۱۸ تا ۵۹ ساله را این اختلال تشکیل می دهد.

کاهش میل جنسی بر اثر عصبانیت و ناراضی بودن فرد از کل رابطه، خستگی و استرس ممکن است به وجود آید. در این مورد همدلی زوج ها و حمایتشان از هم می تواند راه گشا باشد.

در مرحله بعد مشاورین زوج ها و روان درمانگران جنسی هم می توانند مفید باشند. تنها این نکته را باید یادآور شد که استفاده از رابطه جنسی به عنوان حربه در مقابل شریک جنسی خیلی معقولانه نیست و باعث کدورت بیشتر زوج ها از هم می شود. وادار کردن فردی که با کاهش میل جنسی روبرو است برای داشتن رابطه جنسی هم اصلا کمکی به شرایط نمی کند.

برخی از داروهای ضد بارداری هم میتوانند باعث این حالت شوند مثلا برخی از انواع قرصهای ضدبارداری و یا کپسول های زیر پوستی در گزارشات نام برده شده اند. در این صورت فرد با مشورت پزشک میتواند وسیله جلوگیری اش را تغییر دهد.

اما تا زمانی که از وسیله جلوگیری جدید مطمئن نشده اید، بهتر است داروی قبلی را قطع نکنید تا دچار بارداری ناخواسته نشوید.

معمولا اگر زنی به اختلال در ارگاسم دچار باشد و این مساله مزمن شود، ممکن است بعد از مدتی دچار اختلال جنسی ثانویه شود که همان کاهش میل جنسی است.

توضیح ساده این قضیه آن است که انسان دوست دارد کاری را انجام بدهد که از آن لذت میبرد. اگر فرد برای مدت ها رابطه جنسی داشته که برایش خوشایند نبوده، بطور طبیعی از برقراری آن خودداری می کند و یا نسبت به آن تمایلی نشان نمی دهد. بنابراین این مهم است که حتی اگر از طریق دخول به ارضا نرسیدید با تحریک کلیتوریس به اوج لذت جنسی برسید که مغز خاطره خوبی را از رابطه جنسی به یاد بیاورد و هر بار ناامید از دریافت لذت نباشد.

صمیمیت زوج ها (بوسیدن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن و غیره) بعد از هر بار برقراری ارتباط جنسی هم بسیار مهم است. اینکه زوج ها بدانند که تنها برای رابطه جسمی شان مورد توجه هم نبوده اند و بعد از آن هم به عنوان دو همسر و شریک زندگی برای هم عزیز هستند. این مسئله برای خانم ها بخصوص بسیار مهم است.

در برنامه درگوشی ها با توجه به محدود بودن وقت برنامه، و از آنجا که در راهنمایی از راه دور همیشه خطر سوء تفاهم وجود دارد، من نمیتوانم روند پیشرفت تک تک مخاطبین محترم برنامه را دنبال کنم. به همین دلیل پیشنهاد می کنم برای بررسی دقیق تراختلالات جنسی خود و یا شریک جنسی تان از متخصصینی که در محل زندگی تان هستند کمک بگیرید.

امیدوارم با اطلاعاتی که در برنامه ها مطرح شده در انتخاب متخصصین حاذق و مربوطه راحت تر عمل کنید.

تعاریف به کار برده شده در این برنامه بر اساس تعاریف انجمن روانپزشکان آمریکا است و منابع استفاده شده از بانک مقالات پزشکی پاب مد استخراج شده اند

ضعف جنسی ،علل ،درمان و پیشگیری

خلاصه : اختلال انگیختگی جنسی نوعی انحراف پزشکی است که می تواند در طول هر زمان از چرخه جنسی (تمایل، برانگیختگی، ارگاسم، و بازگشتن به مرحله اولیه) به وقوع بپیوندد که این امر می تواند رضایت جنسی مطلوب در حین فعالیت

جنسی را کاهش دهد.
متن کل خبر : فردی که دچار یک چنین اختلالی باشد، به برقراری رابطه جنسی تمایل دارد، اما مشکلاتی را در زمینه برقراری رابطه جنسی احساس می کند و متاسفانه در تحریک شدن برای ادامه کار دچار مشکل می شود.
این اختلال پیش تر به عنوان تمایل پایین در خانم ها و سستی در آقایون نام گرفته بود، اما این روزها با پیشرفت علم این مشکل را به این صورت مورد بررسی قرار نمی دهند. ضعف جنسی اکنون به عنوان عدم قابلیت نعوذ شناخته شده و سرد مزاجی در حال حاضر به عنوان مشکل در زمینه برانگیختگی و اشتیاق و اضطراب معنا پیدا می کند.
هم برای آقایون و هم برای خانم ها این شرایط می تواند نوعی بیزاری و یا عدم تمایل به برقراری رابطه جنسی ایجاد نماید. در آقایون این ناتوانی سبب عدم توانایی در نگه داشتن نعوذ و حفظ آن و لذت نبردن تمام و کمال در حین برقراری رابطه جنسی تعریف می شود. در خانم ها هم این اختلال همرا با کاهش میزان ترشح مایع روان کننده برای ادامه نزدیکی می باشد.
ملاحظات
ضعف جنسی موقتی به طور تقریبی در حدود ۵۰٪ از مردان اتفاق می افتد و ضعف جنسی مزمن از هر ۸ نفر یک نفر را به خود مبتلا می سازد که این نوع اختلالات با بالا رفتن سن در آقایون افزایش پیدا می کند. در امریکا بین ۲۰ تا ۳۰ میلیون مرد به این بیماری مبتلا می باشند. در حدود ۵۲ درصد از آقایون بین ۴۰ تا ۷۰ سال هم حدود متفاوتی از کم کاری و یا عدم توانایی در حفظ نعوذ را شاهد هستند.
ضعف جنسی را می توان در دو گروه اولیه و ثانویه طبقه بندی نمود. آقایونی که دارای ضعف جنسی اولیه می باشند، هیچ گاه آنقدر نعوذ نمی شوند که بتوانند رابطه جنسی برقرار کنند. در ضعف جنسی نوع دوم، حالت نعوذ پس از یک دوره نرمال از بین می رود. این امر به طور مکرر اتفاق می افتد بجز مواقعی که بیماری و یا جراحت خاصی صورت بپذیرد.
راه درمان ضعف جنسی نوع دوم قدری راحت تر است چراکه بیمارن قبلاً تجربه عملکرد عادی آلت را داشته اند.
برای نعوذ چند فاکتور مورد نیاز است:
ایجاد علاقه و تمایل ذهنی
عملکرد نرمال هورمون ها از جمله غده هیپوفیز
تستسترون کافی
ذخیره غنی خونی در آلت
انزال زودرس (زمانیکه ارگاسم خیلی پیش از موقع نرمال حاصل می شود) چیزی جدای ضعف جنسی است و زوجین برای درمان این بیماری باید با پزشک متخصص مشورت کنند.
ناباروری در آقایون نیز جدای مقوله ضعف جنسی است. مردی که نمی تواند حالت نعوذ را حفظ کند، ممکن است هیچ مشکلی در بارور کردن همسر خود نداشته باشد. مرد نابارور می تواند به راحتی یک نزدیکی کاملاً طبیعی داشته باشد، اما نمی تواند همسر خود را بارور کند.
علائم
در خانم ها یا آقایون
کمبود علاقه به برقراری رابطه جنسی
عدم توانایی در ایجاد حس برانگیختگی

احساس درد به هنگام برانگیختگی(که در خانم ها شایع تر است)
ناباروری
در آقایون
عدم توانایی در نعوذ
عدم توانایی در حفط نعوذ برای برقراری رابطه جنسی
تاخیر در انزال و یا عدم وجود انزال علیرغم وجود محرک های کافی
عدم توانایی در کنترل و زمانبندی انزال
در خانم ها
ناتوانایی در آزاد کردن عضلات واژینال به منظور پذیرش آمیزش
کمبود میزان ترشحات روان کننده قبل و در حین برقراری رابطه جنسی
ناتوانی در رسیدن به اوج لذت جنسی زنانه
دلایل
این بیماری می تواند از آغاز و یا پس از تجربه ی دوره ای معین در فرد ایجاد شود. ممکن است به مرور زمان بر شدت آن افزوده شود و یا ممکن است به طور ناگهانی ایجاد شده و خود را به شکل ضعف کلی و یا جزئی جنسی نشان دهد. دلایل بیماری می تواند عوامل مختلف جسمی، روانی و یا هر دو باشد.
فاکتورهای احساسی برون فردی (مشکلات زناشویی، عدم وجود اعتماد میان دو طرف) و یا درون فردی (مانند افسردگی، احساس ترس و گناه، وجود آسیب های جنسی در گذشته و غیره) باشد.
دلایل جسمانی هم می تواند شامل مواردی از قبیل مصرف مواد مخدر (نظیر: الکل، نیکوتین، نارکتین، قرص های روان گردان) و داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین و سایر داروها باشد. پروستات، جراحی عروق، وجود مشکل در سیستم تنفسی، اختلال غدد مترشحه ماند تیروئید و غدد فوق کلیوی، اختلالات عصبی که به دلیل آسیب های گذشته ایجاد شده باشند (مانند آسیب ستون مهره ها و نخاع) و بیماری هایی نظیر دیابت، تصلب بافت ها، تومور و گاهی سفلیس و کمبود هورمونهایی ماند تستسترون و آندروژن از جمله سایر دلایل بروز این بیماری قلمداد می شوند.
ضعف جنسی را معمولاً می توان در ۴ گروه متفاوت طبقه بندی نمود: اختلال در امیال جنسی، اختلال در نعوذ، اختلال در ارگاسم و اختلال درد جنسی.
اختلال در تمایل جنسی و یا کاهش شهوت به واسطه کاهش میزان تستسترون و یا آندروژن به وجود می آید. سایر موارد می توانند شامل عوامل ذیل باشند: افزایش سن، خستگی، تحت درمان بودن، حاملگی، و یا موارد روانی مانند افسردگی و اضطراب اشاره کرد.
دلایل رایج ضعف جنسی
استفاده از داروهای خاص به ویژه داروهای ضد افسردگی
استعمال دخانیات
فشارخون بالا
اختلالات هورمونی که به واسطه بیماری هایی نظیر دیابت، زخم کبد، که بیشتر در الکلی ها بوجود می آید.

مشکلاتی در مورد گردش خون، تصلب شرائین، کم خونی و جراحی های عروقی
مشکلات عصب شناختی از جمله وجود بیماری های مختلف، آسیب های بدنی، جراحت
مشکلات مربوط به دستگاه ادراری از جمله درآودن پروستات و یا پرتودرمانی
کاشت آلت و یا جایگزین سازی آن که به طور مناسب واکنش نشان ندهد
افسردگی، اضطراب، خستگی، استرس، ترس، شکست
داروهای روان گردان، الکل
مشکلات روانی قدیمی

اختلال در ارگاسم که می تواند هم خانم ها و هم آقایون را تحت تاثیر قرار دهد، به این شکل است که ارگاسم یا اصلا وجود ندارد و یا در آن تاخیر زیادی دیده می شود. اختلال درد هم در خانم ها خیلی بیش از آقایون شایع می باشد و با نام مقاربت دردناک شناخته می شود. واژینیسم که همان گرفتگی عضلات واژن می باشد، نوعی اسپاسم ناخاسته است می تواند از وجود نزدیکی ممانعت اجاد کند. مقاربت دردناک نیز به دلیل عدم وجود ترشح روان کننده به میزان کافی در خانم ها ایجاد شود که دلیلش شیر دهی، استفاده از ژل ها و کرم های ضد بارداری و ضد پیری، و یا ترس و اضطراب است. گرفتگی عضلات مهبل می تواند به دلیل جراحات جنسی مانند تجاوز، زنا و ارتباط جنسی نامشروع ایجاد شود.

ضعف جنسی در سال های جوانی بیش از هر زمان های دیگری شیوع پیدا می کند و بیشتر میان افراد بیست تا سی ساله رواج دارد. بیماری به تریج با افزیش سن از میان رفته و مجدداً در سنین سالخوردگی بروز می کند.

ریسک ابتلا به بیماری در برخی شرایط خاص مانند وجود بیماری دیابت، اختلال وابسته به انحطاط سلول های عصبی، بیماری های روانی مزمن، استفاده از الکل، مواد مخدر، عدم توانایی در خفظ ارتباط طولانی مدت، ناهماهنگی مزمن با شریک جنسی فعلی از جمله آنها می باشد.

پیشگیری

والدین باید بدانند که از همان آغاز باید در مورد مسائل جنسی با کودکان خود دقیق و صادق برخورد کنند. این امر سبب می شود که آنها در بزرگسالی دچار مشکلاتی نظیر اضطراب و عادات ناپسند احساسی نشوند.

به هر روی پیش از استفاده از هر گونه درمانی چه خودتان قرص ها را تجویز کنید و چه به پزشک مراجعه کرده و از او کمک بگیرید، باید دستورالعمل و اثرات جانبی دارو را به دقت مطالعه کنید. باید توجه داشته باشید که محدود کردن و قطع مصرف مواد مخدر، دخانیات و الکل به تقویت قوای جنسی کمک چشمگیری می کنند.

همچنین زوج هایی که ارتباط خوبی با هم دارند و در مورد مسائل مختلف با هم به بحث و گفتگو می نشینند، شانس بیشتری در غلبه به این بیماری دارند.

افرادی هم که قبلاً تجربه آسیب های جنسی را در زندگی خود داشته اند، باید پیش از برقراری رابطه، در کلاس های گروهی و فردی مشاوره خانواده شرکت کنند تا بتوانند با کسانی که به دلخواه خود انتخاب می کنند، رابطه جنسی برقرار کرده و از این رابطه لذت ببرند.

درمان

به هر حال پزشکان شیوه های درمانی متفاوتی را برای از بین بردن این بیماری در نظر دارند که بسته به آزمایش های گوناگون و شدت بیماری انواع مختلف آنرا تجویز میکنند. در این میان بیمار وظیفه دارد که تاریخچه کلی بیماری خود را

برای پزشک خود شرح داده و هم خانم و هم آقا مورد معاینه پزشک قرار بگیرند.
نوع درمان بر اساس دلیل ایجاد ضعف جنسی معین می گردد. دلایل ارگانیک که قابل معاینه می باشند، هم از طریق دارو و هم از طریق جراحی قابل درمان می باشند. از جمله دارو هایی که اثر بسزایی دارند می توان به ویاگرا اشاره کرد. این دارو جریان خون را در رگ ها افزایش می دهد و سبب می شود که خونی که در آلت جریان دارد نیز چرخه تند تری را پیدا کند. آقایونی که از داروی های قلب استفاده می کنند و یا مبتلا به بیماری هایی در زمینه تصلب شرائین هستند باید در مصرف این دارو احتیاط کرده و قبل از مصرف حتماً با پزشک خود مشورت کنند. کمبود تستسترون و استروژن نیز با قرص ها و کرم های موضعی قابل درمان می باشند.
تحریک ذهنی و سایر شیوه های تمرکز روانی نیز می توانند اثر بسزایی در پروسه تسریع درمان ضعف جنسی بر روی بیماران داشته باشند.
برخی از زوجین نیز باید با هم در کلاس های مشاوره شرکت کنند تا به مشکل اصلی خود پی ببرند. برای از میان برداشتن اضطراب، ترس، استرس و تمایل به بازداری احساسات نیز با چند جلسه مشاوره قابل حل خواهد بود. برخی از انواع ضعف های جنسی نیز با دارو و یا جراحی قابل حل نمی باشند. البته مصرف داروهای مختلف می توانند تا حدودی به افراد کمک کرده و ضعف آنها را بهبود بخشد. در برخی موارد نادر ضعف جسمانی سبب ایجاد ناباروری در مردان و نازایی در خانمها می شود.
ضعف جنسی که به دلیل ترس از ابتلا به بیماری های ناخواسته جنسی ایجاد میشود باید از مواد محافظ در رابطه جنسی استفاده شود. در این موارد استفاده از مشروبات الکلی به شدت منع می گردد.
اگر این مشکل جدی و دائمی باشد باید حتماً با یک متخصص مشورت کنید.
ضعف دائمی جنسی می تواند آستانه ای برای بروز بیماری های دیگر نظیر افسردگی باشد. همچنین مشکلاتی را میان زوجین بوجود آورده و سبب جدایی آنها هم میشو

مراحل هیجان جنسی

خلاصه : ایجاد هیجان جنسی در زن و مرد طبق پژوهش های Masters و Johnson به ۴ بخش تقسیم میشود:
متن کل خبر : ۱ـ مرحله تحریک
۲ـ مرحله اوج
۳ـ مرحله ارضاء
۴ـ مرحله بازگشت
فاز تحریک بر اثر تحریک روانی نیز به وجود می آید. مثلا رنگ چشم، مدل مو، کل شکل ظاهری، بوسه، نوازش و یا دست زدن مستقیم به دستگاه تناسلی، یک صدا، یک حرکت لطیف و رمانتیک تصویری یا جسمی.
در آمریکا پژوهشی صورت گرفته که طبق آن ۵۸ درصد از زنان بر اثر نگاه مرد تحریک میشوند. این رقم برای مردان ۷۲ درصد است. ۱۲ درصد زنان و ۵۴ درصد مردان بر اثر نگاه کردن به تصویر لخت جنس مخالف تحریک میشوند. به همین دلیل در تبلیغات از زنان برهنه استفاده میشود. یک چهارم زنان و یک سوم مردان بر اثر دیدن عمل جنسی تحریک میشوند. اما زنان و مردان به یک اندازه به وسیله دیدن فیلم و کتاب تحریک میشوند. نتیجه این که عکس العمل زن آهسته، آهسته

است. دیدن یک عکس سکسی، زن را شوکه میکند تا تحریک. اما کتاب یا فیلم او را آهسته، آهسته تحریک میکند. همان طور که رویاهای جنسی در مورد مردان منجر به میل جنسی میشود در مورد زنان نیز میل جنسی ایجاد میکند. میل جنسی احتمالا به همان اندازه تحریک فیزیولوژی به سابقه آموزشی شخص وابستگی دارد.میل جنسی متناسب بامیزان ترشح هورمونهای جنسی افزایش می یابد. میل جنسی در جریان دوره عادت ماهانه تغییر میکند و در نزدیکی زمان تخمک گذاری به حداکثر خود میرسد. این امر احتمالاـ ناشی از زیاد بودن ترشح استروژن در جریان مرحله قبل از تخمک گذاری است. تحریک جنسی موضعی در اندام های جنسی و مجرای ادرار موجب بروز احساس های جنسی میشود. این علایم از طریق عصب به نخاع و از آن جا به مغزانتقال می یابد.

وقتی زن از نظر جنسی تحریک میشود، جریان گردش خون درپوست شدت می یابد،قسمت های مشخصی از پوست قرمز میشود، پستان ها بزرگ و نوک آنها برجسته میشوند، غددی که در زیر لبهای کوچک آلت تناسلی هستند موجب ترشح مایع لزجی به نام «موکوس» در مدخل واژن میگردند. موکوس عامل اصلی عمل لغزنده سازی در جریان عمل جنسی است. این لغزنده سازی به نوبه خود برای برقراری یک احساس مالش دهنده لذتبخش به جای یک احساس ناراحت کننده که ممکن است براثر یک واژن خشک به وجود آید،ضروری است.یک احساس مالش دهنده بهترین احساس را برای تولید رفلکس های مناسب که منجر به اوج لذت جنسی میشوند، ایجاد میکند. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه پس از تحریک، ماده لزجی در واژن ترشح میشود و بر اثر ترشح ماده لزج، واژن مرطوب میگردد. به این عمل Lubrication میگویند.دستگاه تناسلی قرمز و واژن بزرگ میشود. در مرحله تحریک:

انقباض عضلات شدت میگیرد. ماهیچه های دستگاه تناسلی و لگن خاصره بدون اراده منقبض میشوند.

باعث جمع شدن مقدار زیاد خون در لگن خاصره و دستگاه تناسلی میگردد. فشار خون افزایش می یابد، ضربان قلب شدت میگیرد و حرکت تنفسی بالا میرود. در واقع در تحریک جنسی کل بدن دخالت میکند.

۲ـ مرحله اوج

تغییرات فوق باقی میماند. اعصاب پاراسمپاتیک، شریان های بافت واژن را گشاد و وریدهای آن را تنگ میکند و موجب تجمع سریع خون میشود به طوری که مدخل واژن تنگ میگردد. واژن بر اثر ازدیاد خون به نصف تقلیل می یابد و به دور پنیس حلقه میزند. این امر به برقراری تحریک جنسی کافی در مرد کمک میکند و تحریک را افزایش میدهد. کلیتوریس برای ایجاد احساس های جنسی حساسیت دارد. کلیتوریس بزرگ نمیشود بلکه به اطراف استخوان شرم گاه کشیده و به عقب رانده میشود، به طوری که لمس مستقیم آن مشکل میگردد.

این فاز بسته به تحریک روانی و یا فیزیکی میتوان کم و بیش طول بکشد و یا به مرحله بالاتر که ارضاء جنسی است برسد، یا آرام آرام پایین آمده و پایان یابد.

۳ـ مرحله ارضاء

این مرحله در مقایسه با مراحل ۱ و ۲ بسیار کوتاه است و در چند ثانیه انجام میگیرد. در یک ارضاء ساده ۳ تا ۵ و در یک ارضاء شدیدتر ۸ تا ۱۲ انقباض عضلات میتواند انجام گیرد. ارضاء تشکیل شده است از انقباض ریتمیک عضلانی خارج واژن در مقابل بافت های وریدی به دور واژن و بافت های جلویی لب های کوچک.درواقع انقباض موزونی عضلات مختلف بایکدیگرارگاسم رابه وجودمی آورد. به عبارت دیگردرجریان ارگاسم عضلات پرینه زن به طورهماهنگ منقبض میشود.هماهنگی کشش عضلات باعث فشار و جاری شدن خون در رگ ها و باعث ارضاء میشود.

در کتاب پزشکی منتشره در ایران چنین آمده است:«هنگامی که تحریک جنسی موضعی به اوج شدت میرسد و بویژه هنگامی که احساس های موضعی به وسیله سیگنال های شرطی ـ روانی مناسب از مغز تقویت میشوند، رفلکس هایی بروز میکنند که موجب اوج لذت جنسی یا ارگاسم میشوند.»

زنان در تحریک کامل میتوانند چند بار پشت سر هم ارضاء شوند. از طریق مقاربت واژنی این عمل میتواند ۶ بار یا بیشتر باشد. اگر کلیتوریس به صورت مستقیم تحریک شود و زن آن را هدایت کند، در مدت یک ساعت زنان میتوانند تا چند بار ارضاء شوند.

تفاوتی بین ارضاء جنسی از طریق واژن و ارضاء از طریق کلیتوریس وجود ندارد. به نظر Masters و Johnson وجود ارضاء جنسی بدون وابستگی به محل تحریک که باعث آن شده باقی میماند.

فروید معتقد بود اگر تحریک کلیتوریس به روی واژن منتقل شود، زن به تکامل زنانگی خود رسیده است. امروز این تئوری ها رد شده است، ما امروز از ارضاء واژنی، ارضاء از طریق کلیتوریس، و یا از طریق رویا صحبت میکنیم. از نظر فیزیولوژی همه این ها به هم شبیه هستند.

۴ـ مرحله بازگشت

در مرحله بازگشت، کل تحریک به حالت اولیه برمیگردد. فشار خون، ضربان قلب و تنفس به حالت اولیه برمیگردد، عضلات دوباره منبسط میشود. کلیتوریس به حالت قبل باز میگردد. سرعت بازگشت بستگی به ارضاء شدن دارد. اگر زن ارضاء شود در عرض چند دقیقه همه چیز به حالت اول برمیگردد. در غیر این صورت خون مدت طولانی در واژن میماند و میتواند احساس نامطبوعی ایجاد کند که تا یک ساعت به طول بیانجامد. البته این حالت،به شکلی که فرد به طورآگاهانه در ایجاد آن تلاش کند، نیست.

کل سیستم دریافت در مرحله بازگشت محدود میشود. زن در برخی دقایق بی حال و بی هوش میشود.

دو دانشمند مذکور در سال ۱۹۶۶ ثابت کردند که جمع شدن خون پس از اوج جنسی در عرض چند دقیقه به حالت اول برمیگردد وگرنه ساعت ها طول میکشد تا به حالت اول برگردد. یک سوم زنان دست به خودارضائی میزنند تا این گرفتگی جنسی را که نتیجه عشق بازی است به حالت اول برگردانند.

مرد در مجموع قدری زودتر به ارضاء میرسد. ارضاء جنسی زن طولانی تر از مرد است. زن بلافاصله پس از ارضاء میتواند به یک نقطه اوج دیگر برسد، در حالی که مردان در مجموع پس از سپری شدن مدت زمانی، به تحریک تازه پاسخ میدهند.

توانایی عکس العمل جنسی زن نه به طور کمی و نه کیفی ضعیف تر از مرد نیست. این که زن در رفتار جنسی خجالتی و کم روست به مسئله فیزیولوژی وی برنمیگردد. این نظر که زن در توانایی، حساسیت جنسی پایین تر از مرد دارد، در واقع به پیشداوری جامعه مردسالار برمیگردد.

Masters و Johnson به این نتیجه رسیدند که در مدت حاملگی و پس از زایمان بعد از بهبود زخم ها دلیلی برای عدم روابط جنسی وجود ندارد.

حتی بین ۳ تا ۶ ماهگی بسیاری از زنان خواست تمایل جنسی شان افزایش می یابد و ارضاء جنسی شدیدتری را تجربه میکنند. در سه ماه آخر حاملگی تمایل جنسی کم میشود. اگر احتمال سقط جنین وجود نداشته باشد،زن تاچندهفته قبل ازوضع حمل هم میتواندروابط جنسی داشته باشد.

به نقل از وزارت بهداشت

بر گرفته شده از : به نقل از وزارت

چگونه انتقاد جنسی را مطرح کنیم؟

خلاصه : قبل از آن که چیزی به همسرتان بگویید که بوی انتقاد داشته باشد، به سوالات اساسی زیر پاسخ دهید:

متن کل خبر : قبل از آن که چیزی به همسرتان بگویید که بوی انتقاد داشته باشد، به سوالات اساسی زیر پاسخ دهید:

به چه دلیل انتقاد میکنم؟ اگر دلیل خوب و سازندهای ندارید. پس چیزی نگویید.

آیـا بهترین زمـان و بهترین مکـان اینجـاست؟ اگر نه، از خود بپرسـید، چه وقت و در کجـا میتوانم این نکـات را مطرح کنم که روابط جنسی ما را بهتر کند؟

هنگام انتقاد به یاد داشته باشید که به جای تمرکز بر آن چه که در همسرتان نمیپسندید، بر رضایت خاطری که به شما میبخشد تأکیـد کنیـد. به جـای آن که بگوییـد «دوست نـدارم این طور با خشونت در آغوشم بگیری» بگوییـد «وقتی به آرامی نوازشـم میکنی بیشتر لذت میبرم» وقتی به جای مطرح کردن خواستهتان چیزی را مطرح میکنید که از آن بدتان میآید، خود و همسرتان را مجبور میکنید که به جای تمرکز بر احساس و حالتهای جنسی، توجه خود را بر جزییات انجام آن متمرکز کنید.

وقتی خواستههایتان را مطرح میکنید، مواظب باشید لحن کلامتان آمرانه نباشد.

وقتی آمرانه بگوییـد «مرا به آرامی نوازش کن» مفهوم ضـمنی آن این است «در غیر این صورت نمیگذارم به من دست بزنی» و به همین ترتیب خواسـتهی شـما نبایـد زمینهی تهدیـد ایجـاد کنـد: «اگر بلـد نیستی مطابق خواست من رفتـار کنی فکر دیگری بکنم!»

سعی کنید از چیزی انتقاد نکنید که همسرتان نمیتواند آن را تغییر دهد. انتقاد کردن از خصوصیات جسمی مثل اندازهی آلت، شکل سـینه و سـینهها انتقادی ظالمانه است، چون احتمالاً فقط جراحی پلاستیک میتوانـد چنین وضـعیتی را تغییر دهد. انتقاد از تمایلات جنسی همسر نیز انتقادی غیر سازنده محسوب میشود.

مطـالبی که کتابهـا و فیلمهـای سـکس به شـکلی اغراقآمیز دربارهی روابط جنسـی عنوان میکننـد، گاهی باعث میشود که زن و مردها از همسـران خود انتظارات غیر واقع بینانهای داشـته باشـند. در زنـدگی واقعی به ندرت اشخاصـی پیدا میشوند که بتوانند ساعتهـا بـدون از دسـت دادن انرژی به فعـالیت جنسـی بپردازنـد. در زنـدگی واقعی، غـالب مردم تمـایلی به تجربهی روشـهای نامتعارف جنسـی ندارند. انتقاد از همسری که قادر به برآوردن توقعات واهی شما نیست، فقط این تأثیر را خواهد داشت که او را عصبیتر و خشمگینتر نموده و موجب شود که کمتر دوستتان بدارد.

جملههـای انتقـادی خود را بیشتر بـا لغت «من» به جای «تو» و به صورت میل وآرزو به جای بـدگویی و تهمت زدن بیان کنیـد. مثلاً به جای «ریشـهایت صورتم را میخراشد، چرا قبلاً اصـلاح نکردی» بهتر است گفته شود: «وقتی صورتت نرم و اصلاح شده است، واقعاً لـذت میبرم و احساس خوبی به من دست میدهد.» انتقادی مانند «چرا اصـرار داری موقع عشق ورزی چراغ خاموش باشد؟» نتیجهی بهتری خواهد داشت، اگر که گفته شود «دوست دارم موقع عشقورزی صورت و بدنت را ببینم.»

از انتقادهای گنگ و بیمسـمی بپرهیزید. یک پزشک متخصـص درمان مشـکلات جنسـی میگوید «اخیراً دیدهام که بسیاری از مراجعین من میگوینـد همسـرشان آنها را به خاطر کسالت بار بودن زنـدگی جنسـیشان ملامت میکند. اما نکتهی اصـلی در این شکـایت چیست؟ کسالت بار بودن میتوانـد طیف رنگارنگی از مسایل و مشـکلات جنسـی را در بر بگیرد. آیا محیط رغبتانگیز نیست؟ زمان مناسبی انتخاب نشده؟ نوازشـهای عاشـقانه سرسری گرفته شده؟ تنوعی در کار نیست؟ از همسـر مورد انتقادتان،

چه کاری ساخته است؟ انتقادی موثر است که واقعی و صریح باشد.»
برای تبدیل انتقاد منفی به انتقاد مثبت از کلمات و عبارات دیگری استفاده کنید. میان اعتراض نسبت به انتظارات برآورده نشده شما از روابط جنسی و این که از روابط جنسی چه انتظاری دارید، فاصلهی زیادی وجود دارد، و تنها پس از روشن شدن این مطلب است که همسرتان امکان مییابد به خواستهی مشخص و معقول شما جامهی عمل بپوشاند.
از همهی اینها گذشته، آیا منطقاً میتوانید از همسرتان انتظار داشته باشید که وقتی به رخش میکشید که در امور جنسی خشنودی شما را فراهم نمیکند، با احساس همدردی به حرفهایتان گوش دهد؟ باید سعی کنید بر مواردی تمرکز کنید که برای خشنودی شما انجام میدهد، و سپس پیشنهادات سازندهای برای بهبود روابط جنسی خود مطرح کنید.
از مقایسه اجتناب کنید. کشندهترین نوع انتقاد این است که وجه امتیاز و مهارتهای همسر فعلیتان را با همسر قبلی مقایسه کنید.
خود شما هم برای ایجاد رابطهای بهتر و هیجانانگیزتر، مسوولیتی به عهده بگیرید و فقط از همسرتان انتظار نداشته باشید که دست تنها اقدام کند. زنی میگفت «خودم میدانم اوقاتی هست که نیاز به محرك اضافی دارم، بنابراین بخشی از کاری را که در این زمینه باید انجام شود، خودم به عهده میگیرم، مثلاً ـ لباس شوقانگیزی میپوشم، احساسات عاشقانهام را با خیالپردازی دربارهی یك صحنهی عشقی یا یك رمان پرهیجان برمیانگیزم. خلاصه سعی میکنم فضایی احساساتی ایجاد کنم که در آن فضا بتواند تغییری صورت گیرد.
به همین ترتیب کمك کردن به همسری که سعی میکند انتقاد شما را بپذیرد، موثرتر از آن است که مثل ناظری خردهبین بنشینید و بپایید که او چه طور میخواهد بر اساس انتقاد شما تغییر کند.
مردی از زنش انتقاد میکرد که چرا دوست ندارد روشهای گوناگون رابطهی جنسی را تجربه کند، طرح این انتقاد با لحن عیبجویی سبب میشد که همسرش در ادامهی رفتار خود مصرتر شود. تا این که مسأله را به شکل دیگری مطرح کرد «ببین! از نظر من هر جور و هر کاری بکنی همان خوب است.» در این جا بود که همسرش توانست آرامشی بیابد و تجربه را شروع کند.
فراهم آوردن زمینهی مناسب و ترغیب، به مراتب موثرتر از آن است که عجولانه دربارهی موضوع مورد نظر برای همسرتان تبلیغ و سخنرانی کنید.
در درازمدت، هر تغییر مثبتی در رفتار جنسی به مشارکت متقابل هر دو طرف بستگی دارد.
یك راه موثر انتقاد، عملاً ـ نشان دادن راه چاره در موقعیت مناسب است. اگر فکر میکنید که به زبان آوردن مطلبی، باعث رنجش میشود، احتمال آزردن دارد، و یا مطرح کردن یك خواسته در شکل خاصی دشوار است، به این امکان فکر کنید که شاید اگر با عمل خود و در موقعیت مناسبی به همسرتان نشان دهید که راه چاره چیست، بهتر از هر گفتهای موثر باشد. زنی که خصوصاً از راه نوازش سینهاش تحریك میشد، از این که شوهرش به ندرت سینههایش را لمس میکرد شکایت داشت و به همین خاطر به پزشك مشاور مراجعه کرده بود. پزشك از او پرسید «واکنش شما در این گونه موارد چگونه است؟»
زن در پاسخ گفت «ابتدا صبر میکنم تا شوهرم خودش شروع کند، و وقتی توجه نمیکند احساس میکنم طرد شدهام، فکر میکنم لابد سینههایم خیلی کوچکند، یا عیب دیگری دارم که او رغبتی نشان نمیدهد. میخواهم از شوهرم بپرسم ولی نمیتوانم خودم را راضی به این پرسش کنم، چون از جوابی که امکان دارد بدهد وحشت دارم.»
مشاور پیشنهاد کرد «دفعهی بعد منتظر او نشوید، حرکت اول را خود شما شروع کنید، دستش را بگیرید و روی سینههایتان بگذارید و عملاً با ملایمت ترغیبش کنید که آن طور که میل شما است رفتار کند و به او بگویید که از این کار لذت میبرید. به این ترتیب میتوانید رفتار عاشقانهی او را در جهت دلخواه خود تغییر دهید.»

کلمات به ویژه هنگامی که به لحن اعتراض گفته شود، به تثبیت رفتار مورد انتقاد منجر میشود و اعمال وقتی از روی محبت انجام شوند، به افزایش آگاهی از نیاز همسر و کمک به او برای ابراز واکنش مطلوب میانجامد.

با انجام تمرینات کگل از رابطه جنسی خود لذت بیشتری ببرید

خلاصه : این تکنیک توسط دکتر آرنولد کِگِل برای کمک به بهبود وضعیت جسمانی زنان پس از زایمان ارائه شد و هدف از انجام آن تقویت عضلات لگنی در خانمها و در نتیجه بند آوردن خونریزی پس از زایمان بود.

متن کل خبر : این تکنیک توسط دکتر آرنولد کِگِل برای کمک به بهبود وضعیت جسمانی زنان پس از زایمان ارائه شد و هدف از انجام آن تقویت عضلات لگنی در خانمها و در نتیجه بند آوردن خونریزی پس از زایمان بود. دکتر کگل بعدها دریافت که انجام این نرمشها به افزایش لذت جنسی هم کمک میکند. تنوع این حرکات زیاد است اما ریشهی همگی آنها یکی است.

برای مردان و زنان:

خروج ادرار را در هنگام ادرار کردن بوسیلهی سفت کردن عضلات لگنی متوقف کنید و بعد دوباره رها کنید.

عضلات لگن را منقبض کرده، به مدت یک ثانیه نگه دارید و رها کنید. این حرکت را روزی سه بار و هربار ده مرتبه انجام دهید.

بهتدریج تعداد انقباضات و دفعات را به ده بار انقباض به تعداد بیست دفعه در روز برسانید.

برای تنوع در انجام این تمرینها مدت نگاه داشتن انقباض را به سه ثانیه افزایش دهید و بعد عضلات را رها کنید.

شما میتوانید مخلوطی از تمرینها را انجام دهید (یکبار دفعات را طولانی و کوتاه کنید و بار بعد تعداد انقباضات را).

در هر حالتی اینکار را انجام دهید: حتی هنگامیکه پشت کامپیوتر هستید، وقتی کتاب میخوانید یا با تلفن صحبت میکنید.

در هنگام نزدیکی انقباض عضلات لگنی موجب ایجاد لذت برای شما و شریک جنسیتان خواهد بود.

تکنیک کگل را حداقل برای شش هفته انجام دهید. نتیجه یکباره حاصل نمیشود اما تدریجاً تفاوت را متوجه خواهید شد.

برخی پزشکان معتقدند زنان باردار باید تعداد تمرینات خود را صد بار بیشتر از افراد عادی انجام دهند

تا آمادگی لازم را برای انجام زایمانی راحتتر و سالمتر داشته باشند.

در آقایات انجام مرتب این تمرین ها به بر طرف شدن انزال زودرس و کیفیت نعوظ کمک بسیاری میکند.

زمان نامناسب در برقراری رابطه جنسی باعث نابودی علاقه میگردد

خلاصه : یکی از مواردیکه ذکز آن ضروریست این مورد میباشد که توجه کنید آمادگی جهاز جنسی هیچ ارتباطی به آمادگی روحی شما ندارد.

متن کل خبر : یکی از مواردیکه ذکز آن ضروریست این مورد میباشد که توجه کنید آمادگی جهاز جنسی هیچ ارتباطی به آمادگی روحی شما ندارد.جهاز جنسی شما بعد از مدتی استراحت و همچنین تغذیه مناسب آمادگی خود را برای فعالیت مجدد بدست می آورد ولی آمادگی روحی زمانی بدست می آید که حس شما درخواست کند.

متاسفانه این مورد اصلاً رعایت نمی شود و زوجین به محض آمادگی در اعضای تناسلی و بدلیل فراهم بودن بستر مناسب

دلیلی برای خودداری نمی بینند و رابطه را ایجاد میکنند.سپس براحتی بعد از مدتی دچار دلزدگی جنسی خواهند شد.زیرا درست است که شما فیزیکی ارضا شده اید اما حس جنسی شما ارضاء روحی نمی شود و شما همچنان تشنه روحی هستید.حالا هی می خواهید روحتان را سیراب کنید و به محض آمادگی مجدد دوباره رابطه برقرار میکنید ولی میبینید که اوضاع خرابتر میشود.روابط جنسی سریعاً جذابیت خود را از دست داده و شما را به دالانی از افسردگی پرتاب میکند.

شما اشکال را از همسر خود میبینید و کم کم وی را فردی سربار،سرد، تکراری و خسته کننده می یابید.چون امکان بروز هم ندارید سر هیچ و پوچ .

کارتان به مشاجره میکشد.سرخوردگی از ازدواج بشما دست خواهد داد و در انتها زنها و مردها به خود حق می دهند که زیر آبی بروند!!چرا که همسرشان را عامل این مورد میدانند!آن دسته از زنها و مردها هم که پایبند ترند مجدداً شروع به خود ارضائی میکنند.این مورد قبل از ازدواج بدلیل کمبود رابطه جنسی اتفاق می افتد ولی بعد از ازدواج بدلیل عدم سیرابی روحی بوجود می آید.و فرد هم دلیلش را نمی داند.فرد خود را مریض قلمداد کرده و فکر میکند که توان جنسی اش تحلیل رفته و با خود ارضائی سعی در بردن لذت جنسی میکند زیراکه فکر میکند دیگر همسرش قادر به ارضاء روحی و جنسی وی نیست.

بهترین عامل برای تازه نگهداشتن طراوت جنسی این است که زمان را به عشق واگذار کنیم.همانطور که بارها گفتم در صورتیکه بگذارید علاقه و عشق باعث کشش گردد روح شما سریعاً آماده میگردد.

بدانیدکه برای ۲ نفر ، رابطه جنسی باید نهایت میزان ابراز علاقه به یکدیگر باشد و نه وظیفه زناشویی و یا عامل ارضاء جسمی.شما باید برای پالایش روح و عشقتان از رابطه جنسی استفاده کنید و نه برای خلاص شدن از یک حالت فیزیکی.

رابطه جنسی یک ابزار قدرتمند در خدمت روح برای ابراز علاقه میباشد نه یک وسیله برای ایجاد زنگ تفریح...پس بگذارید که کشش عشقی شما را وادار به ایجاد رابطه کند و نه فشار جسمی...در اینصورت در هیچ مقطعی همسرتان برای شما تکراری نخواهد شد و شما همیشه در یک آرامش روحی قرار خواهید داشت...

جلوگیری ازکم شدن تمایلات جنسی در زندگی زناشوئی

خلاصه : یکی از عوارضی که روانشناسان امروزه در روابط به وفور مشاهده می کنند، این است که پس از گذشت مدت زمانی رابطه زوجین تبدیل به رابطه خواهر و برادری می شود و رابطه جنسی هیچ نقشی را در زندگی آنها بازی نمی کند

متن کل خبر : در تجربه به من اثبات شده که از مهمترین متغیرهایی که می تواند در شادی زندگی مشترک نقش مهمی را ایفا کند، عجیب بودن، تازگی، و حس بالای زوجین در ارضای نیازهای یکدیگر است. یکی از دلایلی که رابطه جدید و یا هر کار دیگری را میتواند جالب توجه کند این است که زوجین می خواهند به یکدیگر لذت بخشند و همین امر خود منجر به خلق خلاقیت و تحریک جنسی می شود.

یکی از چالش هایی که در زندگی مشترک مطرح می شود، این است که کاری کنیم تا رابطه، تازه و با شور و نشاط باقی بماند. یکی از عوارضی که روانشناسان امروزه در روابط به وفور مشاهده می کنند، این است که پس از گذشت مدت زمانی رابطه زوجین تبدیل به رابطه خواهر و برادری می شود و رابطه جنسی هیچ نقشی را در زندگی آنها بازی نمی کند و نتیجتاً جایگاه اولیه خود را از دست می دهد. در زندگی مشترک باید طوری برخورد کنید که به شهوت یکدیگر دامن بزنید.

این امر در سایه شعله های کوچک، سوزان باقی نخواهد ماند. زوجین باید اولین اولویت خود را برقراری رابطه جنسی قرار دهند. برای خانواده هایی که زندگی پر مشغله ای را دنبال می کنند و هر کدام مجبورند بر سر دو شغل متفاوت حاضر شوند،

باید طوری برنامه ریزی کنند که به جنبه جنسی زندگی خود نیز برسند. زمانیکه صحبت از رابطه جنسی به میان می آید اغلب افراد تصور می کننـد تحریک کردن امری است که به خودی خود به وقوع میپیوندد؛ اما حقیقت چیز دیگری است. یک رابطه جنسی ایـده آل، ماننـد یک موفقیت شغلی، نیازمنـد تعهد، التزام، تلاش، خلاقیت و تمرین می باشد. جمع کثیری از افراد تنها برای رهایی از یکنواختی، سکس انجام می دهند و روابط جنسی آنها رضایت بخش نیست.

پرسش: مدت زمان رابطه مهم است؟

پاسخ: هر چه رابطه بلنـدتر باشد، ریسک اینکه زوجین به انجام مرسومات بد خود عادت پیدا کنند، بیشتر می شود. بسیاری از آقایون فراموش می کنند که چگونه باید با همسرانشان معاشقه کنند. مردی که با همسرش مثل دوران نامزدی رفتار می کند، کسی است که می تواند تا آخر عمر همسرش را عاشق خودش نگه دارد. شادی و میل و علاقه امری نیست که خود به خود در رابطه ایجاد شود. بلکه بایـد آنرا بکارید، و برایش زحمت بکشید تا بارور شود. این امر نیازمند مهارت، توانایی و دانش است. برای بهبود و ارتقای چنین مهارت هایی، هر دو طرف بایـد نسبت به یکدیگر متعهد باشند، از هم یاد بگیرند، و دریابند که از چه طریقی می تواننـد دیگری را به لذت برسانند. شاید برای یک خانم مالش کمر خیلی شهوت برانگیزتر از تحریک مستقیم آلت تناسلی باشد.

در هنگام ابراز عشق و علاقه توجه هر یک از طرفین باید به طور مستقیم به دیگری معطوف باشد. این امر باعث ایجاد رضایت بیش از انـدازه ای در هر دو طرف می شود. چه کسی است که نیازمنـد یـک چنین توجه و تمرکزی نباشـد؟ زمـانیکه رابطه به صـورت رسـمی در می آیـد، توجه افراد نسبت به یکـدیگر معمولاًـ به صورت دیگری، نظیر گرایش به سمت دوستان، کـار، سرگرمی و کودکـان، تغییر حـالت پیـدا می کنـد، و همین مقوله پس از گـذشت چنـدی به صورت یکی از چـالش های بحث برانگیز زندگی مشترک میشود.

پرسش: آیا وجود فرزندان در زندگی مشترک تاثیری بروی علاقه جنسی میگذارد؟

پاسخ: وجود فرزندان می تواند تا اندازه ای از میل و رغبت جنسی زوجین بکاهد. در چنین مواقعی معمولاً شوهرها تصور می کنند که علاقه خانم ها نسبت به آنها کمتر شده و بیشتر به سمت کودکشان تمایل پیدا کرده اند. آقا در چنین شرایطی باید با داد و فریـاد هـای یـک کـودک بـه زنـدگی خـود ادامـه دهـد کـه خیلی پیش از اینکه متـوجه شـود تبـدیل به یـک نوجـوان با درخواست ها متفاوت می شود. بچه ها به شـدت والـدین خودشان را خسـته می کننـد و هیـچ چیز نمی توانـد ماننـد خسـتگی، اشتیاق و علاقه زن و مرد به رابطه جنسی را از میان ببرد.

پیشـنهاد من این است که زوج هـا زمانی را به زنـدگی مشترک خود اختصاص دهنـد و فارغ از هر گونه نگرانی پیرامون برنامه های کودکان به رابطه خصوصی خود بپردازند.

یـک آخر هفته را به دور از بچه هـا سپری کنیـد، این کـار معجزه می کنـد و در عین حـال توانایی های مراقبت و سـرپرستی از کودکان را نیز تا حد بسیار زیادی افزایش می دهد.

یکی از بزرگترین هـدایایی که هر پـدر و مادری می تواننـد به فرزندان خود بدهند، یک زندگی مشترک خوب و سالم است. برای تربیت مناسب فرزنـدان بایـد بر روی اشتیاق و علاقه به زنـدگی مشترک و خلق عشق و محبت نیز کار شود و در کنار آن یاد گیری تکنیک های جدید تربیت فرزندان نیز نباید فراموش شود.

پرسش: آیا میزان اشتیاق و علاقه زوجین با وجود استرس کم و یا زیاد میشود؟

پاسخ: دقیقاً همین طور است. چه استرس خارجی باشد: مانند فشارهای کاری، و یا درونی باشد: مثل مشکلات خانوادگی، به

هر حال بر روی میزان اشتیاق و علاقه همسرها نسبت به برقراری رابطه جنسی تاثیر می گذارد.
اجازه دهید با حقیقت روبرو شویم. زمانیکه کودک را می خوابانیم، آشپزخانه را تمیز می کنیم، به فکر پرداخت قبوض مختلف هستیم، گل ها را آب می دهیم و تلفن های ضروری را انجام می دهیم، تنها کاری که دوست داریم انجام دهیم، خوابیدن است. شاید در موارد نادر، اگر بخواهیم خوش بین باشیم، به یک رابطه جنسی اجباری و غیر رضایت بخش، تن می دهیم، اما بیشتر اوقات یک چنین رابطه ای هم وجود ندارد و فقط اسم زن و شوهر بر روی شما گذاشته اند.
پس راه حل چیست؟
سعی کنید کمی از منطق شخصی خودتان استفاده کنید: یک دوز کامل از فهم و درک متقابل، و مقداری بخشندگی.
ابتدا هر دو نفر باید یاد بگیرند که انتظارات منطقی از هم داشته باشند. تنها با یک جرقه کوچک، نمی توانید شعله های سوزان رابطه جنسی را برای همیشه روشن نگاه دارید. زمانی این حس زنده نگه داشته می شود که آرزوی خالصی در برآوردن نیازهای طرف مقابل داشته باشید.
اگر کسی احساس کند که طرف مقابل او را دوست می دارد، خودش هم به او عشق می ورزد.
اگر می خواهید حس عشق و علاقه شریک زندگی خود را همواره زنده نگه دارید، میتوانید در طول هفته او را ناز و نوازش کنید و تحریک های اصلی رابرای صبح جمعه که بچه ها به خانه دوستانشان می روند، تمام ظرف ها شسته شده و کاری برای انجام دان نمانده، نگه دارید.
البته در تمام زندگی ها، پستی و بلندی وجود دارد و زمان هایی هستند که هر دو طرف خسته هستند و برخی لحظات دیگر نیز هستند که طرفین لحظات شادی را در کنار هم ترجبه می نمایند. اما باید توجه داشته باشید که لحظات شاد تنها در سایه تعهد، درک متقابل، و تقسیم کار امکان پذیر خواهد بود.
بنابراین اگر شما به دنبال یک اشتیاق و علا قه خالص و حقیقی در زندگی مشترک خود هستید، تنها با اتکا به رابطه جنسی نمی توانید آنرا تجربه کنید، بلکه درصد زیادی از آن با توجه به چیزهایی که به طرف مقابل می بخشید، عایدتان خواهد شد. سعی کنید بیش از اندازه خودمحور نباشید و به نیازهای فرد دیگر نیز توجه داشته باشید؛ در یک چنین موقعیتی، عشق و محبت برای همیشه میان شما ادامه پیدا خواهد کرد.
پرسش: خصوصیات اخلاقی و مهربانی ذاتی تا چه اندازه بر روی رابطه تاثیر میگذارند؟
پاسخ: من یک مثلی شنیده ام که: "معشوقه خوب بودن مانند رهبر خوب بودن اکتسابی است نه ذاتی." ما باید کاری کنیم که خودمان به نحوی عشق و علاقه را در رابطه خلق کنیم. موفقیت در بستر تنها در سایه ذهن باز، گرایش به یادگیری، عشق ورزیدن به شریک، و علاقه به بخشش، میسر خواهد شد.
می خواهم کمی بیشتردر مورد حس بخشش توضیح بدهم. به نظر من یکی از فاکتورهای اصلی تعیین کننده موفقیت در زندگی زناشویی، همین توجه به دیگری و در نظر گرفتن نیازهای فردی اوست. بیشتر اوقات، ما تنها برروی نیارهای خودمان تمرکز می کنیم و فقط به فکر برآورده ساختن نیازهای خودمان هستیم و تمام فکرمان به رضایت فردیمان محدود می شود و به همین دلیل کم کم نیازهای فرد مقابل به دست فراموشی سپرده می شوند.
اگر بتوانیم این مرکز توجه را از سوی خودمان، به سمت شریک زندگیمان تغییر جهت داده و همه توجهمان را به او منعطف کنیم، می توان گفت که به طور کلی "رابطه" و به طور اخص "سکس" به صورت باورنکردنی، بهبود پیدا می کند.
پرسش: آیا درست است که به مرور زمان از میزان شهوت کاس......می شود؟

پاسخ:هیچ مدرک مستندی مبنی بر این امر وجود ندارد، اما در تمام روابط می توان به وضوح چنین چیزی را مشاهده نمود. یک فرد ۶۰ ساله شهوت یک فرد ۲۰ ساله را ندارد. اما یک فرد ۶۰ ساله با بهره گیری از تجربیاتش به راحتی می تواند کمبود انرژی را جبران نماید. یکی از قدرتمندترین اندام های جنسی، ذهن انسان است نه آلت تناسلی. ذهن بشاش و زنده، به راحتی میتواند جسم سالخورده را به تحرک وا دارد. برخی از افراد سالخورده بشاش و سلامت هستند که برق چشمانشان از برق چشمان نوه هایشان نیز شفاف تر و گیرا تر است.

باید توجه داشت که اشتیاق و علاقه به تنهایی برای برقراری یک رابطه جنسی رضایت بخش، کافی نیست. بلکه رابطه نیازمند حرارت و گرمای عشق نیز می باشد. یکی از مهمترین راههایی که از طریق آن می توانید رضایت جنسی را همواره در زندگی جنسی خود، تجربه کنید، این است که در طول زندگی بیشتر با هم گفتگو کنید. باید یاد بگیرید که چگونه میتوانید به حرف های طرف مقابل گوش کنید، آنها را بپذیرید، اشتباهاتشان را فراموش کنید و به زندگی رمانتیک خود ادامه دهید.

پرسش: آیا زمانیکه احساس می کنیم هیچ اشتیاق و علاقه ای وجود ندارد، راهی برای ایجاد مجدد آن هست؟

پاسخ: اولین قدم این است که تشخیص دهید اشتیاق و علاقه در زندگی شما کاهش پیدا کرده است. سپس در پی یافتن چاره ای برای آن باشید. زوج هایی که به کیفیت رابطه خود اهمیت می دهند، این مسئله برایشان از اهمیت خاصی برخوردار است و بر روی آن دقیق می شوند. آنها معمولاً با یکدیگر پیرامون این مطلب صحبت می کنند و دست به دست هم به دنبال یافتن راهی برای از بین بردن و یا متوقف ساختن آن هستند.

باید بدانیم که عشق "اسم" نیست بلکه "فعل" است؛ یا به عبارت د یگر، به خودی خود بوجود نمی آید، بلکه باید آن را خلق کرد. عشق چیزی نیست که شما به داخل آن هل داده شوید، بلکه امری است که باید برروی آن کار کنید و برای بدست آوردن آن زحمت بکشید.

یک رابطه خوب جنسی، چیزی نیست جز یک رابطه خوب محاوره ای. برای گفتگو، پیش از هر چیز باید بدانید که چگونه می توانید به صحبت های فرد مقابل گوش فرا دهید. برای گوش دادن باید مسیر خود را رها کنید و با راه طرف مقابل، هم مسیر شوید. باید ذهن خود را از هر گونه جر و بحث و مشاجره خالی کنید. قضاوت و پیش داوری را کنار بگذارید، انتظارات بیجا را فراموش کنید و با روی باز از نظریات طرف مقابل استقبال نمایید.

کار کوچکی وجود ندارد

رابطه جنسی خوب، نتیجه یاد گیری گوش کردن به حرف های طرف مقابل است. بسیاری از ما با خودمان افکار مختلفی را به اتاق خواب حمل می کنیم. این افکار می توانند شامل باید ها و نباید های خانوادگی در مورد رابطه جنسی باشند و یا شامل درکی که از فیلم ها در مورد واکنش یک معشوقه خوب داریم، باشند. ممکن است زمانی که آقا در حال تمرین حرکات ژیمناستیکی که از یک هنر پیشه خیالی هالیوود دیده، باشد، به خانم احساس ناراحتی و ناامیدی دست دهد.

هم خانم ها و هم آقایون، باید یاد بگیرند که خودشان را به همدیگر اثبات کنند و یکدیگر را ارضا نمایند؛ زمانیکه به این هدف برسند، پاداش آنها چیزی جز یک رابطه عاشقانه و آتشین نخواهد بود.

نقش روابط جنسی در زناشویی

خلاصه : گرچه اکثر اوقات رابطه ی جنسی مایه ی لذت به شمارمیرود، اما گاهی می تواند سرمنشاء استرس و فشارهای روحی بین شریک های جنسی نیز باشد.

متن کل خبر : گرچه اکثر اوقات رابطه ی جنسی مایه ی لذت به شمارمیرود، اما گاهی می تواند سرمنشاء استرس و فشارهای
روحی بین شریک های جنسی نیز باشد. حتی اگر درزندگی جنسی خود احساس رضایت نیز بکنید، ممکن است با شنیدن کارهایی که دیگران برای سکس انجاممی دهند، در مورد عملکرد خودتان نگران شوید.
اما انجام رابطه جنسی و احساس رضایت از آن، فقط بهتکرار این روابط و اعمال و رفتارهای بخصوصی بستگی ندارد. در عوض به احساس رضایت هر دو طرف بدون به خطر افتادن سلامت جنسی آنها بستگی دارد.
در این مقاله نظرات دکتر دیوید اُزبورن را در رابطه با سلامت جنسی مطرح می کنیم.
افراد بسیاری علاقه مند هستند که بدانند آیا زندگی جنسی آنها نرمال و عادی است یا خیر. آیا شما می توانید مفهوم رابطه ی جنسی نرمال را برای ما تشریح کنید؟
مسئله ای عادی است که مردم بخواهند بدانند که تکرار یا تنوع رابطه ی جنسی آنها مثل بقیه افراد هست یا خیر. آماری که روی رفتارهای جنسی انجام شده بسیار گمراه کننده است. به طور مثال، یک زوج ممکن است جایی بخوانند که زوج های متوسط معمولاً سه بار در هفته رابطه ی جنسی دارند. البته ممکن است ندانند که این کلمه ی "متوسط" حوزه ی گسترده ای دارد. میزن رابطه ی جنسی در یک هفته می تواند از هیچ تا ۱۵ یا ۲۰ دفعه در افراد مختلف تغییر کند. بنابراین، اگر میزن رابطه ی جنسی آنها بیشتر یا کمتر از سه بار در هفته باشد، باز هم رفتارشان نرمال خواهد بود. چیزی که باید زوجین به آن توجه کنند این است که مهم نیست که حتماً میزان رابطه ی جنسیشان به حالت نرمال نزدیک باشد، بلکه احساس رضایت آنها از رابطه اهمیت اساسی دارد.
رسیدن به مفهومی دقیق برای رابطه ی جنسی نرمال دشوار است. رفتارهای فرهنگی، باورهای مذهبی و قانون همه در تعریف این واژه ی نرمال در رابطه با مسائل جنسی نقش دارند. علاوه بر این مفاهیم فرهنگی، مذهبی و قانونی، باورهای خود زوجین در تعیین مفهوم نرمال بودن رابطه ی جنسی آنها نقش اساسی دارد.
زوج ها چه سوالاتی می توانند از یکدیگر در رابطه با برآورده شدن نیازهایشان بپرسند؟
بهترین راه مشاهده و گفتگو کردن درمورد احساسات طرفین است. برای مثال، آیا یادآوری رفتارهای جنسی با احساس لذت، هیجان و برانگیختگی در آنها همراه است؟ یا اینکه احساس فشار، گناه یا اجبار را در آنها ایجاد می کند؟ همچنین طرفین میتوانند احساس خود را پس از اتمام رابطه ی جنسی بررسی کنند. آیا احساس رضایت، آسودگی و لذت دارند؟ یا اینکه احساسشان توام با گناه، عصبانیت و رنجش است؟ اگر انجام رابطه ی جنسی در هر دو طرف احساساتی مثبت ایجاد کند، نتیجه می گیریم که نیازهای هر دو طرف برآورده شده و رابطه ی جنسی خوبی دارند. اما اگر یکی از طرفین، یا هر دو نفر احساساتی منفی داشتند، پس حتماً مشکلی وجود دارد.
برای آن دسته از همسرانی که میزان میل جنسیشان با هم متفاوت است، چه توصیه هایی دارید؟
میل جنسی در افراد مختلف متفاوت است. این میل با تغییر محیط زندگی دستخوش تغییر می شود. اگر میزان اختلاف بین میل جنسی زوجین کم باشد، دو طرف میتوانند با کمی مراعات و توجه این مشکل را از بین ببرند به طوری که هر دو از رابطه ی جنسی احساس رضایت کنند.
اما اگر این اختلاف زیاد باشد، تاثیری منفی روی روابط جنسی آنها می گذارد. در چنین موقعیت هایی، طرفی که میل جنسی کمتری دارد اغلب مجبور به انجام کارهایی میشود که علاقه ای به انجام آن ندارد. و در طی زمان این مسئله منجر به رنجش،

عصبانیت و حتی بعدها صرف نظر کردن از انجام رابطه ی جنسی می شود. طرفی که میل جنسی بالایی دارد هم معمولاً احساس ناامیدی، محرومیت و کمبود محبت میکند، و به خاطر همین احساسات میل جنسی او روز به روز بیشتر شده و قوی تر می شود. این چرخه به صورتی ادامه پیدا می کند که میل جنسی یکی کمتر و کمتر شده و کم کم از بین می رود، درحالیکه در دیگری این میل سر به طغیان می گذارد.

دادن راه حل برای چنین روابطی بسیار پیچیده و دشوار است و معمولاً نیاز به متخصصین درمانی است، به خصوص اگر این مشکل مدتی طولانی وجود داشته باشد. متخصص ممکن است توصیه کند که طرفی که میل جنسی کمتری دارد مجبور به انجام رابطه ی جنسی نشود. همچنی خواهد گفت اگر فردی که میل جنسی بالایی دارد، حتی اگر هر از چند وقت یکبار هم نیازهایش برآورده شود، برای تداوم رابطه ی جنسی خوب است. راهبردی که معمولاً در چنین موقعیت هایی انجام می گیرد این است که طرفی که میل جنسی کمتری دارد، با راه هایی که نیاز به رابطه ی جنسی نباشد، فرد مقابلش را ارضاء نماید. راه هایی نیز برای تقویت و بالا بردن میل جنسی در فردی که میل حجنسی کمی دارد انجام می گیرد.

توصیه های شما برای زوج هایی که در رابطه ی جنسی احساس فشار میکنند چون شریک جنسی رفتارهای جنسی را از آنها توقع دارد که آنها علاقه ای به انجام آن نداشته و آن را رد می کنند چیست؟

وقتی به خاطر رفتارهای جنسی بخصوصی بین زوج ها اختلاف پیش می آید، آنها باید با هم در این رابطه گفتگو کنند تا به نتیجه رسیده و رفتارهایی را انجام دهند که برای هر دو طرف قابل قبول باشد. برای رسیدن به این نتیجه لازم است که هر دو طرف به حرفهای هم با علاقه گوش دهند، و یکدیگر را تمسخر و سرزنش نکنند.

در روابط جنسی افراد نباید هیچگاه مجبور به انجام کارهایی شوند که تمایلی به آن ندارند. اگر کسی تصمیم می کیرد که رفتاری را که همسرش از او می خواهد را انجام دهد، طرف دیگر باید حتماً درخواست خود را متوقف کند. و اگر زوجین نتوانستند در این زمینه به توافق برسند، برای آنها بهتر خواهد بود که با یک روانشناس یا مشاور خانواده مشاوره کنند.

شرایطی که در آن فرد می تواند یک رابطه ی جنسی خوب و کامل داشته باشد چیست؟

برای ایجاد تحریک جنسی در فرد، لازم است که فرد احساس اعتماد به نفس، رهایی از هرگونه تشویش و اضطراب، محرکات جسمی و روانی و توانایی تمرکز کردن روی رفتارها و افکار برانگیزاننده داشته باشد. هر چیزی برای ایجاد این موارد مزاحمت ایجاد کند، رابطه ی جنسی را مختل خواهد کرد. اگر یکی یا چند تا از این موارد وجود نداشته باشد، مطمئناً مشکلاتی برای انجام رابطه ی جنسی پیش خواهد آمد.

اعتماد به نفس باور کردن این است که شما توانایی برقراری ارتباط جنسی را به خوبی دارید، و از نظر شریک جنسی جذابیت های لازم را دارید. اگر یکی از زوجین، طرف مقابل را تحقیر کرده یا تهدید کند، این اعتماد به نفس خدشه دار خواهد شد.

هرگونه تشویش و اضطراب، رابطه ی جنسی را خراب خواهد کرد. بدترین نوع این اضطراب ها، نگرانی از این است که فرد تحریک نشود و نتواند رابطه ی جنسی را به خوبی انجام دهد. این نگرانی ها بدتر باعث مختل شدن رابطه جنسی خواهد شد.

برای تحریک شدن از نظر جنسی، نیاز به تمرکز است. اگر تمرکز کسی با افکار منفی یا عدم اعتماد به نفس مختل شود، تحریک جنسی انجام نخواهد گرفت.

چطور افراد می توانند متوجه شوند که آیا رفتارها و عملکرد جنسیشان ناسالم است؟

رفتارهای ناسالم جنسی شامل خیالپردازی های بیش از حد، امیال یا رفتارهایی که توسط چیزهایی غیر انسانی، کودکان یا شریک جنسی ناراضی صورت گیرد و یا باعث رنج و عذاب فرد یا احساس حقارت شود. بعضی افراد به هیچ صورتی تحریک

نمیشوند مگر به واسطه ی یکی از این افکار ناسالم. در چنین موقعیت هایی حتماً باید با متخصصین مشاوره صورت گیرد.
خیانت جنسی نیز تا حد زیادی ممکن است باعث به وجود آوردن استرس و فشار روحی شود و بنیان رابطه ها را برهم می زند.

افراد چه موقع باید برای مشکلات جنسی در پی کمک باشند؟

افراد زمانی باید به دنبال مشاوره و کمک باشند، که چندین بار پشت سر هم در رابطه جنسیشان دچار شکست شده باشند، یا اینکه ناسازگاری و اختلاف اساسی در مورد رفتارها و عملکرد جنسیشان داشته باشند که خود قادر به حل آن نباشند. مشکلات عملکردی شامل عدم تحریک شدن، کمبود میل جنسی، سختی برای ارضاء شدن و رسیدن به حالت ارگاسم، انزال زودرس، و یا عدم رضایت از رابطه ی جنسی می باشد. از آنجا که مشکلات پزشکی باعث عدم رضایت جنسی می شود، بنابراین پزشک خانوادگی افراد می تواند شروع مناسبی برای طرح این مشکلات باشد. درصورت جدی بودن مشکل، افراد می توانند به متخصصین ویژه مراجعه کرده و در این رابطه گفتگو کنند.

زندگی زناشویی بدون فرزند

خلاصه : خانواده های کم فرزند و بی فرزند, از گرمی ونشاط, کم بهره هستند.
حتی خانواده های بی فرزند, از وضع طبیعی خارج شده اند.

متن کل خبر : اگر ادعا کنیم که ازدواج ها به جهت بقای نسل انجام می شود و زن و مردی که این پیمان مقدس را امضا می کنند وسیله ای هستند برای پیدایش انسان های بعدی ـانسان هایی که تدریجا رو به تکامل می روند و به مراحل عالی انسانیت نایل می شوند ـ سخنی به گزاف نگفته ایم .

خانواده های کم فرزند و بی فرزند, از گرمی ونشاط, کم بهره هستند.

حتی خانواده های بی فرزند, از وضع طبیعی خارج شده اند.

زنان ومردانی که به سن پیری رسیده اند و هیاهو و جیغ و فریاد کودکان , آرامش زندگی آنها را برهم نزده است , انسان های پژمرده , بدبین , عصبانی وناکام به نظر می رسند.

▪ ما رمز خلقت را نشناخته ایم .

قوانین آفرینش , اقتضا می کند که محیط خانواده را فرزندان بازیگوش و پرسروصدا و فضول , تنوع بخشند.

جالب این جاست که برخلاف تصور بسیاری از پدران و مادران , بچه های ساکت وخاموش و سربه راه , چندان طبیعی و عادی نیستند و نمی توان برای آنها آینده ای درخشان پیش بینی کرد.

در روایات اسلامی آمده است که :مستحب است کودکان را به بازی و سرگرمی های بچه گانه واداشت تا در بزرگی بردبار باشند.

▪ این حقایق را نمی توان نادیده گرفت .

قوانین دقیق خلقت را نمی توان از نو نوشت و به تصویب قوه های مقننه رسانید و با سرنیزه و ارعاب , به کاربست .

سعادت و سلامت و اعتدال انسان ها ایجاب می کند که این قوانین را کشف و از آنها پیروی کنیم .

فرار از مسئولیت های خانوادگی و تربیت اولاد, دهن کجی به قوانین خلقت است , از این رو از امام هادی للّه نقل شده است که انگشتری نقره ای را بانگین فیروزه تهیه کنید و بر روی آن بنویسید رب لاتذرنی فردا وانت خیرالوارثین , پروردگارا مرا

تنها مگذار.

- تو بهترین وارثانی .

این جمله قسمتی از آیه ۸۹ سوره انبیا درقرآن کریم است واز زبان یکی از پیامبران (حضرت زکریا) نقل شده است و به خوبی ثابت می کند که سعادت خانواده , با وجود فرزند بهتر تامین می شود.

- وجود فرزند, ضامن کوشش و تلاش انسان است .

اگر فرزند نباشد, انسان ـبه خصوص در اواخر عمرـبه چه امیدی به کوشش و تلاش بپردازد؟ چرا زحمت بکشدورنج برد و خواب خوش و شیرین را برخود حرام سازد؟برای رفاه فرزندان است که انسان تا آخرین نفس ,کار می کند و به عمران و آبادی و ترقی مملکت کمک می کند.

اگر فرزند و علاقه سرشار والدین به او نبود, این همه کوشش های پی گیر و خستگی ناپذیر معنی نداشت .

دین که با ناموس خلقت و سرشت آدمی هماهنگی کامل دارد, بر همین موضوع تاکید کرده و محبت به فرزند را یکی از کارهای پسندیده اعلام داشته است .

علی (ع) فرمود: کسی که فرزند خود را ببوسد, برای او پاداشی نیکوست .

برنامه دین به این منظور تنظیم شده است که انسان با خداوند بزرگ , رابطه بندگی داشته باشد و آنی ازیاد او غافل نشود, ولی اجرای این برنامه ,,تنهابه تسبیح و سجاده و دلق نیست , بلکه خدمت به خلق نیز قسمتی از این برنامه را تشکیل می دهد.

این جاست که می بینیم از نظر آیین اسلام , محبت به فرزند و کوشش و کار برای رفاه خانواده خدمت ونوازش , از اهم کارهای دینی به شمارآمده است .

پیامبر بزرگ اسلامر فرمود:کسی که به بازار برود و هدیه ای خریداری کند و برای خانواده خود ببرد, مانند کسی است که برای گروهی نیازمندصدقه ای برده باشد.

او باید در موقع هدیه , دختران را بر پسران مقدم دارد, زیرا کسی که دختری را شادگرداند گویی یکی از اولاد حضرت اسماعیل را از بردگی آزادساخته است .

برنامه فرزند داری که لازمه حیات و سعادت است , هنگامی تکمیل می شود که انسان , فرزندان خود را بی دریغ از محبت و احسان خود,برخوردارگرداند و از اعمال تبعیض و تخلف از وظایف انسانی خودداری کند.

پیامبربزرگ اسلامرفرمود:در نیکی و محبت , میان فرزندانتان به عدالت رفتارکنید, همان طوری که دوست می دارید که آنها نیز ـپس ازبزرگ شدن ـدرباره شما به عدالت رفتارکنند.

دستگاه تناسلی

خلاصه : وظایف دستگاه های تناسلی در مردان و زنان، بیماریها و تشریح هر کدام

متن کل خبر : موجودات زنده همگی قابلیت تولید مثل دارند و همین موضوع عامل بقای نسل آنهاست. دستگاه تناسلی به همین منظور در بدن موجودات زنده تعبیه شده است. دستگاه تناسلی تنها دستگاهی از بدن است که برای زندگی خود فرد حیاتی نیست امّا برای بقای نسل لازم است. در فرآیند تولید مثل انسان دو سلول جنسی یا گامت نقش دارند: گامت مردانه که اسپرم نامیده می‌شود و گامت زنانه که تخمک نام دارد.

اسپرم توسط دستگاه تناسلی مردانه و تخمک توسط دستگاه تناسلی زنانه تولید می‌شوند. اسپرم در حین فعالیت جنسی در اثر

انزال از طریق آلت مردانه وارد دستگاه تناسلی زنانه می‌شود. اسپرم از داخل واژن شنا کرده و وارد رحم می‌شود و خود را به لوله‌های فالوپ یا لوله‌های رحمی می‌رساند. تخمک نیز از تخمدان زن آزاد می‌شود و وارد لوله های فالوپ می شود. اسپرم و تخمک در این محل با یکدیگر برخورد می کنند. اسپرم وارد تخمک می شود و آنرا بارور می کند و لقاح حاصل می شود که نتیجهٔ آن تشکیل سلول تخم است که می‌تواند به یک نوزاد تبدیل شود. بنابراین همکاری مرد و زن برای تشکیل تخم و در نتیجه حامله شدن زن لازم است. زن با وجود اینکه سلول تخم را تا بزرگ شدن و تبدیل شدن به یک نوزاد کامل در درون رحم نگه می‌دارد ولی همانطور که گفته شد برای باردار شدن نیازمند اسپرم مردانه است.

دستگاه تناسلی مردانه

در اکثر موجودات دو جنس مذکر و مؤنث وجود دارد و هر جنس دستگاه تناسلی مخصوص خود دارد. دستگاه تناسلی در هر جنس شکل و ساختار خاص خود را دارد. امّا وظیفهٔ آنها در هر حال تولید، تغذیه و انتقال تخمک (در زن) و اسپرم (در مرد) است. وجود این دو سلول برای تشکیل سلول اول جنین یعنی تخم لازم است. بر خلاف دستگاه تناسلی زنان که همهٔ اجزاء آن در داخل لگن قرار گرفته است، اجزاء دستگاه تناسلی مردان هم در داخل و هم در خارج لگن قرار دارند. دستگاه تناسلی مردانه شامل قسمتهای زیر است:

بیضه‌ها

لوله‌ها خارج کننده به نام اپی دیدیم و وازدفران

غدد ضمیمه شامل پروستات و غدد منی ساز

آلت مردانه

در مردی که به بلوغ رسیده است، دو بیضه - که در داخل کیسهٔ بیضه در خارج بدن قرار گرفته اند- وظیفهٔ تولید و نگهداری میلیونها سلول اسپرم را بر عهده دارند. بیضه‌ها تخم مرغی شکل هستند و حدود ۵ سانتی‌متر طول و ۳ سانتی متر قطر دارند. بیضه‌ها علاوه بر تولید و نگهداری اسپرم، بخشی از دستگاه غدد درون ریز بدن هستند که هورمونهای مردانه مانند تستوسترون را تولید می‌کنند. تستوسترون نقش اساسی در بلوغ پسر دارد و با پیشرفت بلوغ، بیضه‌ها مقدار بیشتری از این هورمون تولید می‌کنند. تستوسترون هورمونی است که باعث می‌شود پسران صدای بم‌تر و کلفت‌تری پیدا کنند، بدنشان عضلانی شود، موهای بدن و صورتشان رشد کند. این هورمون همچنین تولید اسپرم را تحریک می کند. اپی‌دیدیم و وازدفران لوله های نازک و درازی هستند که از بیضه‌ها شروع می‌شوند و مایع حاوی اسپرم که منی نامیده می‌شود را به بیرون انتقال می‌دهند. این مجاری به همراه بیضه‌ها در داخل عضو کیسه مانندی به نام کیسه بیضه یا اسکروتوم قرار می‌گیرند. این کیسه در خارج بدن قرار دارد و وظیفهٔ آن تنظیم دمای بیضه‌هاست. بیضه‌ها برای داشتن فعالیت مناسب باید در دمای پایین‌تر از دمای بدن باشند و به همین دلیل خارج بدن قرار دارند. کیسهٔ بیضه با کوچک و بزرگ شدن، بیضه‌ها را به بدن نزدیک و یا از آن دور می‌کند. زمانیکه بدن سرد است –مثلاً موقع شنا در آب سرد- کیسه بیضه منقبض می‌شود و بیضه‌ها را به بدن نزدیک می‌کند تا از گرمای آن استفاده کند. امّا زمانیکه بدن گرم است، کیسهٔ بیضه شل می‌شود تا بیضه‌ها از بدن دور شوند و بتوانند خنک شوند. مغز و دستگاه عصبی هدایت این تنظیم دمای بیضه‌ها توسط کیسه بیضه را بر عهده دارند

غدد ضمیمه دستگاه تناسلی شامل غدد منی ساز و پروستات وظیفهٔ تولید مایع لازم برای روان کردن لوله‌های خارج کننده و تغذیه اسپرم را بر عهده دارند. وازدفران که ادامهٔ اپی‌دیدیم است به غدد منی ساز که در طرفین مثانه قرار گرفته‌اند می‌رسد. غدد پروستات که مسؤول تولید بخشی از مایع منی است، در پایین مثانه قرار گرفته است. این غدد مجاری انزال (مجاری

خـارج کننـده منی) که ادامۀ وازدفران است را احـاطه می‌کنـد. مجاری انزال بـا عبور از داخل پروستات به داخل پیشابراه باز می‌شود. پیشـابراه از مثـانه شـروع می‌شود و تـا داخل آلت مردانه امتـداد می‌یابـد. پیشابراه مسؤول خارج کردن ادرار و نیز منی است

آلت مردانه از دو بخش تشکیل شده است: بدنه آلت و سر آلت.

در نـوک آلـت در قسـمت سـر آن یـک سـوراخ کوچـک وجـود دارد که خروجی پیشـابراه است و ادرار و منی از آن خـارج می‌شونـد. آلت ساختمانی اسـفنجی شـکل دارد که می‌توانـد پر خون شود که باعث بزرگی و سـفت شـدن آن می‌شود که این حالت معمولاً در اثر تحریک جنسـی اتفاق می‌افتـد و آلت را آمادهٔ وارد شدن به داخل واژن زن می‌کند. در حالت عادی آلت نرم است. پسـران در بـدو تولـد در سـر آلت خود پوست اضافه‌ای دارنـد که مطابق قوانین اسـلامی می‌بایستی این پوست اضافه برداشته شود. این عمل که ختنه کردن نامیده می‌شود معمولاً در طی چند روز اول تولد نوزاد پسر انجام می‌شود. ختنه کردن به رعایت بهداشت کمک می‌کند و خطر سرطان در آن ناحیه را کم می‌کند

نقش مرد در تولید مثل:

ماهیت و اساس تولید مثل ترکیب یاخته های جنسی مذکر و مونث یعنی پیوند اسپرم با تخمک است. پس وظیفه مهم دو جنس این است که یاخته های جنسی لازم را تولید کنند.

وظیفه مرد نه تنها تولید اسپرم است، بلکه باید آن را به جایی برساند که با سلولهای جنسی مونث ترکیب شود.

در انسـان انـدامهایی وجود دارنـد که در اثر تمـاس جسـمی،(جنسـی) اسپرم را به تخمک می رساننـد تا تخم بارور شود. چون وظیفه اسپرم رسانی به واژن(مهبل) به عهده آلت تناسلی است.

مایع منی:

مایع منی به ماده ای گفته می شود که در هنگام انزال از مرد خارج می شود عنصـر اصلی سازنده این مایع اسپرم است.البته این فرایند توسط غدد دیگر جنسی تکمیل می شود مثل پروستات و کیسه های منی.

بیضه ها:

اسپرم در بیضه هـا که غـدد جنسـی مرد هسـتند ساخته می شود.دو بیضه چپ و راست وجود دارد که هردو در محلی به کیسـه بیضه مستقر هستند.این کیسه در پشت آلت مرد آویزان است.

آلت مرد:

این قسمت وسیله ای است برای رساندن اسپرم(منی) به واژن زن برای بارور شدن.

آلت از چند قسمت تشکیل شده است.

قسمت تنه(شافت)

قسمت سر(که شامل سوراخی است برای خروج منی)

کل الت هم با پوست شـلی پوشانده شده است.پوست سر آلت به پوست حشفه موسوم است که در هنگام ختنخ کردن برداشته می شود.قسمت سر و زیر آلت دارای رشته های عصبی می باشند که فوق العاده نسبت به تحریکات جنسی حساس هستند.

نعوظ:

در حال آلت عادی آلت جنسی مرد شل است و در جلوی کیسه های بیضه اویزان می باشد.

در جریان تحریکات و برانگیختگیهای جنسـی، جهت و ابعاد آلت تغییر می کند. در این حالت آلت سـفت و سخت می شود و

به اصطلاح عامیانه شق می شود.علت اصلی این موضوع ورود خون به عالت می باشد.که باعث بزرگ شدن و سفت وسخت شدن آن می شود.

اندازه طبیعی آلت:

در حالت عادی و غیر نعوظی اندازه آلت حدود ۷ تا ۷.۸ سانتیمتر است ولی در حالت نعوظ طول آن به ۱۲.۵ تا ۱۶ سانتیمتر می رسد.

البته تمامی این اندازها تقریبی هستند زیرا ابعاد آلت در افراد مختلف متفاوت است.و ربطی به هیکل و اندام شخص ندارد

وظایف دستگاه تناسلی مردانه چیست ؟

وظیفۀ نهایی اجزاء مختلف دستگاه تناسلی مرد، تولید اسپرم است که آنرا به شکل منی تهیه می کند و هنگام برقراری رابطۀ جنسی با جنس مخالف وارد دستگاه تناسلی زن می‌کند تا بارداری اتفاق بیفتد. وظیفۀ دیگر این دستگاه تولید هورمون‌های مردانه است که برای بلوغ و ظاهر مردانه لازم است.

زمانیکه نوزاد پسر بدنیا می‌آید تمام قسمتهای دستگاه تناسلی مردانه را دارد ولی تا رسیدن به زمان بلوغ فعالیت تولید مثلی ندارد. در زمان بلوغ در حدود سنین ۱۴-۱۰ سالگی هورمونهایی از غدد هیپوفیز -که در پایین مغز قرار دارد- ترشح می‌شود که از طریق خون به بیضه‌ها می‌رسد و آنها را وادار به تولید تستوسترون و اسپرم می‌کند. با تولید تستوسترون تغییراتی در بدن اتفاق می‌افتد. در حین بلوغ کیسۀ بیضه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، سپس آلت مردانه بزرگتر می‌شود و غدد منی ساز و پروستات نیز رشد می‌کنند. موهای ناحیۀ تناسلی و نیز موهای صورت و زیر بغل شروع به رشد می‌کنند و به تدریج صدای مردانه جای صدای بچه گانه را می‌گیرد. در حین بلوغ پسران رشد قدی و وزنی سریعی پیدا می کنند و بدنشان عضلانی می‌شود. زمانیکه پسری بالغ می‌شود روزانه میلیونها اسپرم تولید می‌کند. هر سلول اسپرم بسیار کوچک است در حد ۰۵/۰ میلی‌متر است. اسپرم داخل بیضه‌ها تولید می‌شود و از شکل یک سلول عادی تبدیل به سلول دارای سر و دم شبیه یک بچه وزغ می‌شود. مواد ژنتیکی در سر اسپرم قرار دارد. دم اسپرم متحرک است و اسپرم را در داخل اپی‌دیدیم و بعدها در داخل دستگاه تناسلی زنانه به جلو می‌راند. هر اسپرم پس از تولید در بیضه، حدود ۶-۴ هفته در داخل اپی‌دیدیم می‌ماند و بخشی از تکامل خود را در آن سپری می کند و پس از آن وارد وازدفران می‌شود. غدد منی ساز و پروستات مایع منی را به اسپرم اضافه می‌کنند و منی بدینوسیله کامل می‌شود. با تحریک شدن جنسی مرد، آلت سفت و سخت می‌شود، عضلات درون اعضاء جنسی منقبض میشوند و بدینوسیله مایع منی به بیرون ریخته می‌شود که به این عمل انزال می‌گویند. با هر انزال حدود ۵۰۰ میلیون اسپرم از بدن خارج می‌شود. در صورتیکه مایع منی درون دستگاه تناسلی زن ریخته شود، اسپرم از واژن به سمت بالا شروع به حرکت میکند که دم اسپرم قابلیت شنا کردن را به آن می دهد. اسپرم از طریق دهانه رحم وارد رحم می‌شود و از آنجا به لوله‌های رحمی (لوله‌های فالوپ) می‌رسد. در صورتیکه اسپرم در زمانیکه تخمک از تخمدان زن آزاد شده باشد به آن برسد آنرا باردار می‌کند. برای باردار کردن تخمک تنها یک اسپرم کافیست. در واقع با وارد شدن یک اسپرم به تخمک هیچ اسپرم دیگری نمی‌تواند به آن وارد شود و بارور شدن تخمک با محتویات ژنتیکی درون اسپرم انجام می‌شود و حاملگی آغاز می‌شود. سلول تخم حاصل شده شروع به رشد می کند و تبدیل به هزاران سلول می‌شود و جنین را بوجود می‌آورد. پس از ۹ ماه جنین کامل می‌شود و نوزاد متولد می‌شود

بیماریهای دستگاه تناسلی مردانه چیست؟

بعضی از بیماریها ممکن است دستگاه تناسلی مردانه را در گیر کند که بعضی از شایع‌ترین آنها در زیر توضیح داده شده است:

آسیب به بیضه: کوچکترین ضربه به بیضه باعث درد بسیار و تورم می‌شود. پیچ خوردگی بیضه زمانی اتفاق می‌افتد که بیضه به دور خود می‌پیچد که باعث بسته شدن رگهای خونرسان به بیضه می‌شود. این حالت شایع نیست ولی اورژانسی است چرا که اگر پیچ خوردگی به سرعت تصحیح نمی‌شود باعث تخریب بیضه می‌شود. در صورت درد شدید در ناحیهٔ بیضه باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

- سرطان بیضه: این سرطان یکی از سرطانهای شایع در مردان کمتر از ۴۰ سال است. سرطان تولید بی‌رویه سلولهاست که در صورتیکه به موقع تشخیص و درمان نشود می‌تواند کشنده باشد. سرطان بیضه در صورتیکه زود تشخیص داده شود به خوبی به درمان پاسخ می‌دهد. به همین جهت همه پسران باید به صورت منظم بیضه خود را معاینه کنند تا مطمئن باشند که توده غیر طبیعی در آن بوجود نیامده است.

- التهاب و عفونت اپیدیدیم: اکثراً در اثر یک میکروب بوجود می‌آید که ممکن است از طریق جنسی منتقل شود. درد و تورم بیضه از علایم این بیماری است.

- هیدروسل یا آب آوردن بیضه: که در طی آن مایع در درون غشاهای اطراف بیضه جمع می‌شود. هیدروسل باعث تورم بیضه می‌شود ولی این تورم دردناک نیست. در بعضی موارد عمل جراحی برای درمان آن لازم است.

- فتق مغبنی: زمانی است که بخشی از روده به صورت غیر طبیعی وارد کشالهٔ ران و کیسهٔ بیضه می‌شود. محتویات فتق بصورت تورم در ناحیه کشاله ران و کیسه بیضه دیده می شود. این بیماری با جراحی درمان می‌شود.

- بیماریهای منتقله جنسی از طریق برقراری رابطهٔ جنسی با فرد آلوده به بدن انتقال می‌یابد. عفونت‌هایی مانند ایدز، زگیل تناسلی، سیفلیس، سوزاک، کلامیدیا، تبخال تناسلی و هپاتیت B در صورت عدم رعایت اصول محافظتی از فرد آلوده به فرد دیگر در اثر رابطهٔ جنسی قابل انتقال هستند.

در صورتیکه فکر می‌کنید هر یک از علایم یا بیماریهای ذکر شده فوق را دارید یا در صورتیکه سؤالی در خصوص مراحل رشد و بلوغ خود دارید بایستی با پدر و مادر و یا پزشک خود مشورت نمایید. اکثر بیماریهای دستگاه تناسلی مردانه قابل درمان هستند.

وصال کامل، ضامن توفیق در زناشوئی است

خلاصه : آن عشق نخستین کجا می رود و در زن و مردی که آنقدر همدیگر را می خواستند، چه تغییراتی رخ می دهد که منجر به بی میلی آندو نسبت به یکدیگر می شود؟

متن کل خبر : درباره علل اختلاف زن و شوهر و عدم توافق زن و مرد در روابط جنسی، نکات بسیاری را دخیل دانسته اند ولی علت و سبب عمده، خاموشی آتش عشق و فرو نشستن شعله میل و کشش است که در آغاز آشنائی، بسیار شدید بوده و پس از آن بتدریج از هیجان می افتد.

عاشق و معشوق دو نامزد، زن و شوهری که تازه زندگی زناشوئی را آغاز کرده اند، هر لحظه غرق سرمستی میل و جاذبه یکدیگرند ولی همینکه مدتی گذشت، چه می شود که میل و کشش شدید، بسستی و بی میلی مبدل می گردد.

آن عشق نخستین کجا می رود و در زن و مردی که آنقدر همدیگر را می خواستند، چه تغییراتی رخ می دهد که منجر به بی میلی آندو نسبت به یکدیگر می شود؟

هدف عشق، وصال، به معنی کامل و عالی آنست. اگر عاشق در وصال معشوق شکست بخورد، ازاو متنفر می شود بخصوص

اگر این عدم توفیق در وصال، مکرر شود و ادامه یابد، به نفرت شدیدی مبدل می گردد اما اگر لذت وصال، کاملتر و شامل تر باشد، محبت و علاقه را بیشتر می کند.
تا حدودی اختلافات کوچك و بزرگ، میانشان به صلح و صفا می گذرد و همیشه نسبت به همدیگر گذشت و اغماض خواهند داشت اما اگر زن و مرد نتوانند همدیگر را از نظر احتیاجات جنسی قانع کنند بر سر کمترین امور زندگی با هم اختلاف پیدا خواهند کرد و هیچیك از دیگری چنانکه باید و شاید راضی و راحت نمی شود.
شاید تعجب کنید اگر بدانید که درصد زیادی از زنان و شوهران، از وصال یکدیگر چنانچه باید و شاید، لذت نمی برند و مقاربت و جماعشان غالبا ناقص و ناتمام است از اینرو آتش عشق و علاقه آنان نسبت به یکدیگر بتدریج فرو می نشیند ولی ظاهرا قیافه ساختگی خود را حفظ می کنند.
بنابراین، بسیاری از زنان و شوهران هستند که محرومیت جنسی خود را پنهان داشته و با سستی عشق و علاقه خود نسبت به همسر خویش، در واقع یک نوع جدال باطنی می کنند و در انظار دیگران، خود را کامیاب و خرسند نشان می دهند در صورتی که، روحی ناراضی دارند و همه اینها ناشی از محرومیت از یک جماع و مقاربت لذت بخش است.
یک زندگی خوش و با سعادت زناشوئی که عشق حقیقی در آن حکمفرما باشد و یک پیوند کامل و محکم زن و مرد که عاطفه و محبت در آن نفوذ داشته باشد، هنر و فن خاصی دارد

مشکلات جنسی ، علت ۵۰ درصد طلاق ها

خلاصه : بین ۵۰ تا ۶۰ درصد طلاق خانواده ها به علت مشکلات و اختلالات جنسی است که در بیش از ۳۰ درصد از هر دو جنس شایع است
متن کل خبر : بین ۵۰ تا ۶۰ درصد طلاق خانواده ها به علت مشکلات و اختلالات جنسی است که در بیش از ۳۰ درصد از هر دو جنس شایع است ؛ در حالی که برای حل این مشکل بزرگ اجتماعی هیچ برنامه و دستگاه مسوولی در کشور نداریم.
کاظم فروتن در سومین کنگره سراسری خانواده و سلامت جنسی که بدون حضور هیچ یک از مسوولان دولتی در مرکز آفرینش های فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان افتتاح شد، با اعلام این مطلب افزود: حدود ۳۰ درصد زنان و مردان به نوعی دچار یکی از اختلالات جنسی هستند.
وی گفت: ناتوانی جنسی و انزال زودرس در مردان و بی میلی جنسی در زنان شایع ترین اختلالات جنسی است که متاسفانه بسیاری از خانواده ها از وجود این مشکلات آگاهی ندارند و همین امر موجب مشاجرات و اختلافات خانوادگی شده که در نهایت به طلاق منجر می شود.
وی افزود: متاسفانه برای مشکلی به این گستردگی هیچ برنامه ای در کشور وجود ندارد و هیچ دستگاه یا شورای کشوری برای کنترل آن نداریم در حالی که برای مساله ای مانند دیابت که حداکثر ۷ درصد مردم جامعه را متاثر می کند این همه برنامه و شورای کشوری داریم.
وی گفت: حتی در مورد دیابتی ها هم حدود ۳۰ درصدشان به علت همین بیماری دچار ناتوانی و اختلال جنسی می شوند، اما در درمان دیابتی ها به همه مسائل توجه می شود؛ جز درمان مسائل و مشکلات جنسی.
فروتن ادامه داد: راه حل اساسی برای کنترل این معضل بزرگ اجتماعی در مرحله اول تشکیل شورای ملی سلامت خانواده است که بتواند برنامه ریزی های لازم برای کنترل این اختلالات در سطح کشور انجام دهد، باید آموزش های خانواده ها قبل

و حتی بعد از ازدواج اجباری شود.

وی گفت: برای درمان افراد دچار اختلالات جنسی نیز تشکیل کلینیک های سلامت خانواده در تمام استان های کشور لازم است ؛ در حالی که اکنون فقط یک کلینیک از این نوع در تهران داریم.

وی ادامه داد: آموزش های جنسی باید از سنین پایین تر در مدارس و با توجه به مسائل و نیازهای هر سن انجام شود تا به انحراف منجر نشود، در صورتی که اگر برنامه مدونی برای آموزش مردم در مورد مسائل جنسی با رعایت اصول فرهنگی و مذهبی داشته باشیم و این موضوع را تمام دستگاه های مسوول درمانی ، فرهنگی و اجتماعی جدی بگیرند می توانیم بسیاری از این مشکلات را در جامعه کم کنیم.

وی گفت: متاسفانه بی توجهی به این مسائل موجب افزایش سالانه ۱۷ درصد طلاق در جامعه شده است و آمارهای مختلفی که در مورد نسبت ازدواج به طلاق بیان می شود، نشان دهنده این است که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد ازدواج ها در کشور به طلاق می انجامد

آنچه در مورد آمیزش جنسی واجب ، مستحب ، مکروه ، حرام است

خلاصه : آنچه در مورد آمیزش جنسی واجب است

آنچه در مورد آمیزش جنسی خیلی مستحب است

آنچه در مورد آمیزش جنسی مستحب است

آنچه در مورد آمیزش جنسی جایز و مباح است

آنچه در مورد آمیزش جنسی خیلی مکروه است

آنچه در مورد آمیزش جنسی مکروه است

آنچه در مورد آمیزش جنسی حرام است

متن کل خبر : پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم): هیچ کس دراسلام ایمانش زیاد نمی شود مگر آن که محبت او به زنان بیشترباشد .

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) : هر مومنی که با همسرش آمیزش نماید ، هفتاد هزار فرشته بال هایشان را برای آنها می گسترانند و رحمت خدا بر آنان نازل می گردد (مستدرک الوسائل ج ۱۴ ص ۱۵۴)

امام صادق (علیه السلام) : هیچ مباح و حلالی نزد خداوند ، دوست داشتنی تر از آمیزش با هم نیست . پس زمانی که مومن با همسرش نزدیکی و غسل جنابت می کند ، شیطان به گریه می افتد و می گوید : ای وای ! این بنده از پروردگارش اطاعت نموده و گناهانش بخشیده شده است . (وسائل الشیعه ج۲ ص ۱۷۹)

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) در خطاب به مردان فرمودند : چنانچه حیوانات بر جفت های خویش می جهند بر همسرانتان نجهید ، بلکه پیش از آن با بوسه و سخن گفتن وی را برای عمل آماده سازید .

امام صادق (علیه السلام) در خطاب به مردان فرمودند : اگر یکی از شما به همسرش نزدیک شود و سپس برخیزد و او را ارضا نکند همسر او اگر به یک سیاه زنگی دست یابد به او متوسل می شود ، پس به هنگام نزدیکی شوخی و ملاعبه کنید که لذت بخش و بهتر است و زن بهتر ارضا می شود .(مکارم اخلاق)

امام علی (علیه السلام) : چون یکی از شما خواست با همسرش آمیزش کند ، از شتاب کردن در این کار پرهیز نماید که زنان

نیز نیازهایی (جنسی) دارند . (خصال صدوق)
از امام صادق (علیه السلام) درباره آمیزش از مقعد پرسیدند حضرت فرمود : همسرت عروسک و عشق زندگی توست پس او را با این کار اذیت مکن .(وسائل الشیعه ج ۲۰ ص۱۴۳)
چه در مورد آمیزش جنسی واجب است :
غسل کردن بعد از آمیزش تا قبل از خواندن نماز
آنچه در مورد آمیزش جنسی خیلی مستحب است :
مالش ، لیسیدن و بازی کردن با پستان زن در ابتدای آمیزش
آنچه در مورد آمیزش جنسی مستحب است :
گفتن بسم ا... الرحمن الرحیم و اعوذ با... من الشیطان الرجیم قبل از آمیزش
کوتاه کردن موهای زائد بدن قبل از آمیزش (زیر بغل ، بالای عورت ، شکم و زیر گردن)
وضو گرفتن قبل از آمیزش
شوخی کردن مرد با زن قبل از آمیزش
استفاده از عطر توسط مرد و زن قبل از آمیزش
آرایش زن قبل از آمیزش
استفاده از طلا توسط زن در حین آمیزش
بازی مرد با آلت زن در حین آمیزش
بوسیدن زن
مکیدن زبان زن
آمیزش در شب اول ماه رمضان
آمیزش در شبهای دوشنبه ، سه شنبه ، پنجشنبه ، جمعه و ظهر روز پنجشنبه و عصر روز جمعه
خوردن عسل بعد از آمیزش
ادرار کردن بعد از آمیزش
آنچه در مورد آمیزش جنسی جایز و مباح است :
بوسیدن آلت زن
لیسیدن آلت زن (چوچوله)
لیسیدن آلت مرد
استفاده از کاندوم
نگاه کردن به آلت زن
آنچه در مورد آمیزش جنسی خیلی مکروه است :
آمیزش بدون مقدمه
آمیزش از مقعد در حالت حیض زن ، اگر زن راضی باشد
ایستاده آمیزش کردن

استفاده از انواع داروها و وسائل آمیزشی توسط مرد در صورتی که باعث آزار زن شود

آنچه در مورد آمیزش جنسی مکروه است :

آمیزش از مقعد اگر زن راضی باشد

آمیزش بین اذان صبح تا طلوع آفتاب

آمیزش بین غروب آفتاب تا اذان مغرب

آمیزش در ساعات اولیه شب

آمیزش در زمان کسوف و خسوف

آمیزش در اول ، وسط و آخر هر ماه (قمری) به استثناء شب اول ماه رمضان

آمیزش در شب نیمه شعبان ، شب عید فطر ، شب عید قربان ، شب اول صفر

آمیزش درشب قبل از سفر

رو به قبله و یا پشت به قبله بودن

آمیزش زیر درخت میوه دار

آمیزش در برابر خورشید

آمیزش در حالت جنابت مرد

حرف زدن در حین آمیزش

نگاه کردن درون آلت زن

نگاه کردن به عورت زن در حین آمیزش

آمیزش با زن حامله بدون گرفتن وضو

آنچه در مورد آمیزش جنسی حرام است :

دخول به آلت زن در حالت حیض

آمیزش از معقد اگر زن راضی نباشد

خوردن منی و ادرار

سرد مزاجی در زنان(Orgasm Dysfunction)

خلاصه : سردی مزاج به زنانی اطلاق میشود که تمایل و هوس جنسی کم داشته و یا اصلا نداشته و از آن بهرمند نمی گردند.

متن کل خبر : سردی مزاج به زنانی اطلاق میشود که تمایل و هوس جنسی کم داشته و یا اصلا نداشته و از آن بهرمند نمی گردند . حدود ۱۰٪ از این زنان دچار مشکل در سیستم هورمونی و یا پاتولوژی اعضاء جنسی می باشند. و مشکل در ۹۰٪ دیگر این زنان به مسائل عاطفی مربوط می شود.

باید توجه داشت مدت زمانی کافی که زن برای عکس العمل جنسی لازم دارد خیلی طولانی تر است تا مرد، زیرا هم زمان بیشتری لازم است تا تحریک شود و هم زمان بیشتری طول خواهد کشید تا به اوج لذت جنسی برسد.

اگر مرد روابط جنسی را فقط وسیله ای برای ارضای امیال بیولوژیکی خود تصور کرده ، قبل از نزدیکی برای تحریک همسر خود کوشش نکند یا نتواند برای مدتی نعوظ خود را نگاه دارد و زود به اوج لذت جنسی برسد، زن ممکن است

کاملا تحریک نشده و قبل از اتمام عمل نزدیکی به اوج لذت جنسی نرسیده باشد . در چنین صورتی عمل مقاربت می تواند برای زن دردناک باشد و تجربه بد از رابطه جنسی در ذهن او باقی بماند.

کامروا نشدن از همبستری :

اکثر مردان متاهل ، باور ندارند که از آیین همبستری اطلاعات ناقصی دارند.

بر اساس اظهارات بانوان معلوم شده که سبب سرد مزاجی نیمی از آنان همین عامل کامروا نشدن از همبستری است .

آنها به موجب نا آشنایی همسرانشان با اصول زن داری و برقراری روابط جنسی ، چه بسا هیچ مفهومی از این روابط در ذهن نداشته باشند، بلکه آن را عملی حیوانی ، غیر بهداشتی و مشمئز کننده بدانند که جز اتلاف وقت ثمری ندارد.

خیلی از مواقع اشکال اصلی به طرف مقابل آنها یعنی به مرد مربوط می شود که باید وظایف خود را درست اجرا کند

گاهی اوقات مرد با آنکه با شیوه های روابط جنسی آشناست بر اثر فشار شهوت یا خودخواهی ، همسر خود را در کامروا شدن یاری نمی کند و پیش از ارضای او دست از عمل زناشویی می کشد.

سردی جنسی خصیصه ای نیست که با انسان زاییده شود و تا دم مرگ باقی و برقرار بماند.

فردی که احساسات جنسی ندارد ممکن است فقط به این علت باشد که تاکنون با نوع تحریکی که در او عکس العمل به وجود می آورد، مواجه نشده است .

اگر قدرت جنسی مرد ناکافی یا میل جنسی او کم باشد، اگر انزال زود یا بسرعت واقع شود و مرد خود را عقب بکشد، آن وقت است که در زن تنفر و اکراهی در مقابل روابط جنسی به وجود می آید. یعنی یا تحریک نشده و یا محرومیتهای متوالی بتدریج سبب از بین رفتن احساس لذت و از بین رفتن میل جنسی او می شود. در هرحال اگر به طور متوالی او را محروم نگاه دارند پس از مدتی به هیچ وجه لذت نخواهد برد .

شاید همسر مردی بسیار مهربان و زن و فرزند دوست و صمیمی و صبور باشد. ولی از نظر عمل زناشویی هیچ توجهی به رضایت زن نداشته باشد و لذت جنسی همسر را نادیده بگیرد.

علل روانی و عاطفی که می توانند در سردمزاجی نقش داشته باشند:

ترس از حاملگی

ترس از آسیب رسیدن به جنین در صورت حامله بودن

دردناک بودن رابطه جنسی به دلیل فقدان برانگیختگی جنسی و لغزندگی مجرای تناسلی در اثر کمی ترشحات. این حالت در اثر عوامل مختلف مثل تحریک جنسی ناکافی، بیزاری از مرد، خستگی، یا اضطراب ایجاد می‌شود.

نداشتن تجربه یا اطلاعات جنسی

سابقه آسیب جسمی یا ضربه روحی ناشی از روابط جنسی

نداشتن موقتی اشتیاق به رابطه جنسی

تظاهرات کلینیکی:

اختلال اولیه:که در آن هیچ گاه ارگاسم انجام نشده است(ANORGASM)

اختلال ثانویه:در شرایط خاصی ارگاسم انجام می شود.(وضعیتی)

نوع اکتسابی:تجربه اولیه حداقل برای یکبار وجود دارد.

عوامل ایجاد آن:

عوامل شخصیتی، عوامل وابسته به فیزیولوژی، عوامل فرهنگی، جامعه شناسی و روانشناسی در ارگاسم خانمها تأثیر دارند.
عوامل روانی مثل ترس از حاملگی، افسردگی پس از زایمان، طرد شدن از جانب شریک جنسی، ضربه روحی تازه، ترس از آسیب های واژن، احساس خصومت نسبت به مردها، احساس گناه، از دست دادن کنترل یا رفتار پرخاشگرانه، انتظارات فرهنگی و محدودیت های مربوط به جامعه در اختلالات ارگاسم زنان مؤثرند.
مشخص شده است که مصرف داروهای ضدافسردگیTCA(مثل ایمی پرامین)،MAOI و ANTIPSYCHOTICS (مثل بعضی از فنوتیازین ها)، ضد اضطرابها(مثل بعضی از بنزودیازپین ها) و داروهای ضد فشارخون(مثل متیل دوپا) باعث عدم انجام ارگاسم در زنان می شوند.
آسیب دیسک بین مهره های کمری و ستون فقرات نیز روی ارگاسم زنان تأثیر دارند.
تفکر اشتباه:
بعضی از زنان فکر می کنند که زن باید همیشه خود دار باشد ، و هیچ گاه خود در مسائل زناشویی اقدام به کاری نکند.و هرگاه که همسرش به طرف او آمد رابطه را جنسی را انجام دهد و در هنگام رابطه نیز منفعل باشد و نظاره گر .
برخی از زنان از ترس آنکه از طرف شوهر به شهوترانی متهم شوند از اظهار علاقه به روابط جنسی امتناع می ورزند و ترجیح می دهند برای همیشه هم خود و هم طرف خویش را از این لذت محروم سازند.
زنان باید باور کنند که آنها نیز حق لذت بردن از یک رابطه جنسی سالم با همسر خود را دارند.و باید در این فرآیند مشارکت داشته باشند. و حتی در هنگامی که احساس نیاز می کنند خود شروع کننده باشند .
در روابط جنسی ، زن نباید به هیچ وجه نقش مفعول [عنصر خونسرد و بی میل] رابازی کند.
همان طوری که فعالیت مرد در تحریک زن سبب می شود که عکس العمل تحریکی خودش هم افزوده گردد به همان طریق علاقه و فعالیت زن هم سبب می شود که علاقه و میل شهوانی خودش زیادتر شده ، برای انجام روابط زناشویی آماده گردد.
البته نباید از زن انتظار داشت که پیوسته در ابراز علاقه جنسی آغازگر باشد.
این که زن باید به آمیزش با شوهر علاقه مند باشد بدین معنی است که او پس از رویکرد مرد به وی از تحریک شدن خویش نهراسد و خود را به رغبت در اختیار وی قرار دهد.
کمرویی و حیا
کمرویی و حیا عامل دیگر بی توجهی بانوان به مسائل جنسی است .
این عامل در آغاز ممکن است پدیده ای طبیعی و زودگذر باشد ولی هرگاه همراه با عواملی دیگر، در اخلاق زن باقی بماند، برای وی نوعی منش ثانوی ایجاد می کند که او را از همبستری با وجود میل باطنی گریزان می سازد.
در این حال ، ممکن است او از اخلاق خود رنج ببرد ولی نه به علت آن آگاه است و نه شیوه درمانش را می داند.
تا آنجا که رفته رفته زندگی سرد و نا شاد را بر دلبری و دلگرمی ترجیح می دهد و در این راه چندان پیش می رود که گاهی می پندارد نمی تواند رفتاری غیراز این داشته باشد.
اگر دختری با این فکر و عقیده پرورش یابد که ارتباط جنسی ، عملی حیوانی و باعث پستی منزلت انسان و رفتاری غیر اخلاقی است و یا به طور دایم به خاطر بیان احساسات و عواطفش ملامت ونکوهش شود این خیال باطل در ذهن او نقش می بندد که مسائل جنسی اصولا مبتذل و پوچ است .

مسلما این تخیلات پس از ازدواج نیز بسهولت از بین نخواهد رفت .

تجربه بد در گذشته:

گروهی از زنـان در گذشـته تجربـه بسیار بـدی از ایجاد رابطه داشـته انـد که می توانـد این مسئله به دست درازی لاس زدن خشونت تجاوز و یا رفتاری از طرف یک فرد باشد که با رضایت ایشان نبوده است این مسئله نیز می تواند در زندگی زناشویی فرد در آینده با عث سرد مزاجی زن شود.

نامناسب بودن شرایط و تاثیر عوامل محیطی :

معمولا در برقراری روابط زناشویی ، مردان در پیگیری خواسته خود بیشتر پافشاری دارند تا زنان .

بعلاوه وجود حیا در بانوان همیشه مانع از آن است که آغازگر این تمنا باشند.

آنهـا بمراتب بیشتر از مـردان بـه فراهم بودن موقعیت و زمینه ها می اندیشـند و ترس از اموری دارنـد که مردان بنـدرت بـدانها فکرمی کنند.

اگـر زمانی در زن تمایلی به برقراری رابطه زناشویی وجود داشته باشد، و زمینه ها فراهم نباشد، این میل دوام نمی یابد.

گـاهـی هـم ایـن بـی میلی به سبب فراهم نبودن زمینه ها نیست بلکه به خاطر در نظر گرفتن عـواقب بعدی است .

برای مثـال هرگـاه دسترســی بـه آب برای انجـام نظـافت و طهـارت ممکـن نباشـد پیش ازمرد، زن است کـه از انجـام آمیزش خودداری می کند و بدان اشتیاقی نشان نمی دهد.

گـاهـی وجـود صـاحبخـانه یـا میهمـان و افراد دیگر مشـکلاتی فراهم می آورد که برای مرد نادیـده انـگـاشـتـن آنـهـا امـری طـبـیـعـی است در حالی که تصور وجود آنان ، برای بانوان ملال انگیز و دلسردکننده است .

مـوقـعـیـتهایی چـون سـفر، ایام بیماری ، ضـعف جسمی ، خستگی و عواملی از این قبیل برای بانوان جدا حایز اهمیت است ، در حالی که برای مردان چنین نیست .

تاثیر دلهره و اضطراب بر میل جنسی :

وجـود دلـهـره (به هر دلیل که باشد) میل جنسـی را در زنان بشدت کاهش می دهد و چه بسا این عـامـل درمـردان مانعی برای کاهش میل جنسی نباشد.

در نظر آورید که در خانه ای حمام یا آب گـرم وجـودنداشـته و انجام نظافت و طهارت به خبر کردن صاحبخانه نیازمند باشد.

در این حال تـمـایـل بـه برقراری آمیزش چندان وجود ندارد.

بعکس هرگاه در اتاق استراحت ، حمام کوچکی وجـود داشــته باشد که بتوان نظافت کرد، طبیعتا اشتیاق به آمیزش (حتی اگر میل قبلی نباشد) ممکن است به وجود آید.

همچنین ترس از بارداری و محیط نامناسب و .. برای زن نا امنی و دلهره به همراه می آورد .

نقش تغذیه در رابطه جنسی :

تغذیه ناکافی از عواملی است که در تحلیل بردن قوای جنسی نقشی بسیار مؤثردارد.

گاهی انسان به چیزی بی میل نیست ولی برای رو کردن بدان و بهره مند شدن از آن در خود توانی نمی بیند.

این در حالی است که اشتیاق به همبستری بدون تغذیه صحیح (کافی) میسر نـیست .

اگر تغذیه زن مناسب نباشد انتظار کشش جنسی بیهوده است .

آیا تا کنون با همسر خود در رابطه با ارضاء نشدن خود صحبت کرده اید؟

ازدواج ارتبـاط بسیار پیچیده ای است که برای نیل به نتیجه مطلوب آن بایدهماهنگی و تطابق در تـمـام شـؤون آن حکمفرما باشد، بخصوص در هم آغوشی .

زنان می توانند با توجه به توانایی درک همسرش او را در رابطه با کاملا ارضاء نشدن خود آگاه سازند .

افزایش زمان معاشقه ابراز احساسات بصورت کلامی در حین رابطه آگاه ساختن همسر در حین نزدیکی از مرحله لذت خود و تعیین زمان دخول می تواند بسیار کمک کننده باشد .

> نشانه های ارضاء شدن در زنان:

کـیـفـیـت ارضـای غـریـزه جنسی در زنان تقریبا متفاوت است ، ولی به طور کلی دو امر گویای ارضای جنسی آنان است :

۱. به طور طبیعی همان کیفیتی که در حال انزال ، به مرد دست می دهد باید برای زن نیز پیش آید و عـلامـت آن ((احـســاس مـوجهای پیاپی در سراسـر بدن و ضـربان و تپش بی اختیار یا انقباض در ناحیه تناسـلی)) است . اما نباید فراموش کرد که اوج گیری و تحریـک و نیز طغیـان و ارضـا در زن بـه کـنـدی صورت می گیرد و خیلی براحتی فرومی نشـیند و پس از عمـل نیز به سکوت و سکون بیشتری نیازمنداست .

۲. تمایل به روابط مجدد همین که زنی به ارتباط زناشویی رغبت نشان دهد گواه آن است که مفهوم لذت زناشویی را لااقل تا حدودی دریافته است ، چنانکه بی میلی چه بسا به سبب آن است که لذت آن را درک نکرده است .

چگونه رابطه جنسی را آغاز کنیم و چگونه ادامه دهیم؟

لذت نبردن از همبستری از عواملی است که زنان را نسبت به برقراری روابـط جنسـی دلسرد و چه بسا بیزار می سازد و بر مرد است که پس از آشنایی خود به وظیفه ، او را همراه خویش سازد و نمونه طعمی را که خود می چشد به وی بچشاند.

پـیـوسـتـه بـایـد به یاد داشت که فراهم نبودن زمینه و موقعیت ، از مهمترین عـواملی است که روابط زناشویی را به سـردی می کشانـد و آن قـدر که بر طرف کردن این عوامـل در بـهـبود روابـط زن و مرد تـاءثیر دارد عوامل دیگر مؤثر نیست و تهدیـد یا نصیحت نیز کارساز نخواهد بـود.

مـطـمئن باشیدکه با فراهم بودن زمینه و نبود عوامل بازدارنده ، هیچ مشکلی فرا روی شما خودنمایی نخواهد کرد.

چگونه باید زن را برای برقراری معاشرت آماده ساخت ؟

بیشتر زنان به سـبب سـرشت خود دیر تحریک می شوند و نیز دیر به اوج لذت جنسـی می رسـند.بنابراین آمیزشـهای منقطع (با انزال سریع از سوی مرد) برای اغلب آنان رنج آور ودلسرد کننده است .

مرد باید انجام مقدمات آمیزش را تا آنجا ادامه دهد که زن به اوج تحریک جنسی برسد و به همبستری تمایل یابد.

بعلاوه طولاـنی کردن معاشـقه پس از مقـاربت ، در صـورتـی کـه بـرای سیراب کردن زن و رضـایت جنسـی اوباشـد، نه تنها اشکال ندارد بلکه ضروری اسـت .

مـقـاربت عجولانه و با انزال سریع امری نکوهیده است .

تمایل روحی در زن وجود دارد اما تا تحریک بدنی صورت نپذیرد در عمل رغبتی از خود نشان نمی دهد و وظیفه شوهر است که وی را در این حال کمک کند و میل جنسی را در نهادش بیدار سازد.

در حـقـیـقت نشـان نـدادن تمایل نه بـدان سبب است که زن اشتیاقی به روابط همسـری نـدارد بلکه به اقتضای طبیعت خویش (عفت) که ودیعه الهی است ، علاقه خود را بدین عمل اظهار نمی دارد.

مرحله آمیزشماننـد کوهی است که مرد چون دارای قـدرت بیشتری است زود به قـلـه کـوه مـی رسـد.(یعنی مرد زودتر آماده

آمیزش می شود.) در حالی که زن هنوز به اواسط کوه نرسیده است (زیرا زن دیرتر آماده می شود).

همچنین در پایین آمدن ، مرد یکدفعه پایین می آید و زن پله پله ، و این وظیفه مرد است که دست همسر خود را بگیرد تا با هم بالا و پایین روند و از غریزه جنسی یکدیگربرخوردار شوند .

یک کارشناس امور جنسی می نویسد: بر خلاف مردها که نقاط قابل تحریک جنسی آنها در قسمتهای بخصوص ، محدود می باشد، در زنهااین نقاط منتشر و وسیع است .

در تحت شرایط روحی مخصوص ، لمس هر ناحیه از بدن ممکن است به وجد آورنده تحریک جنسی شود ...

تحریک این نواحی سبب ظهور و بروز میل جنسی شدیدی خواهد شد.

در اوایل ازدواج زنها معمولا نسبت به تحریک عمومی بدن بیشتر حساس هستند تا به تحریک مستقیم دستگاه تناسلی ، ولی پس از اینکه خجلت و کمرویی طبیعی زن بتدریج زایل گردیدآن وقت است که تحریک مستقیم برای او لذتبخش تر خواهد بود...

ولی باید دقت کرد که این گونه تماسها خیلی به آرامی و با مهارت انجام گیرد.

اینکه بسیاری از مردان در انجام اعمال زناشویی ازهمسر خود اظهار نارضایتی می کنند گاهی بدین علت است که آنها معمولا برقراری روابط زناشویی رابه تندی آغاز می نمایند.

در حالی که به طور معمول تحریکهای یکباره سبب مقاومت و نارضایتی دربانوان می شود و آنهارااز همراهی و لذت خواهی دور می سازد.

بهترین روش آن است که انجام روابط بسیار آرام و تدریجی آغاز گردد.

آنگاه که مرد تصمیم قطعی خود به برقراری روابط زناشویی را از همان آغاز با همسرش در میان گذارد، کمترین بی میلی در زن به مقاومت عجیبی تبدیل می شود که بسانی به انعطاف نمی انجامد. در حالی که اگر این تصمیم اظهار نشود و با مهارت و دلجویی ، کار دنبال گرددنتیجه مطلوب تر عاید می شود .

درمان:

در نوع اولیه:

آشنایی بیمار در مورد ساختمان و وظایف بدن خود و نیز کاهش هیجانات، صبر و شکیبایی ضروری می باشد و همچنین چندین جلسه مشاوره و دادن آگاهیهای لازم به بیمار لازم است.

در نوع ثانویه:

آموزشهای لازم به یمار و همسر وی داده می شود.

در نوع اکتسابی:

اگر علت بیماری آسیب به عضوی باشد، آن عضو درمان شده و اگر علت دارویی دارد با مشورت پزشک معالج تغییر دارو داده شود.

سندرم پیش از قاعدگی

خلاصه : سندرم پیش از قاعدگی یا «پی ام اس» شایعترین بیماری زنان است. علت این سندرم هنوز نامشخص است، اما اغلب پزشکان به هم خوردن تعادل هورمونی استروژن و پروژسترون را محتمل ترین علت این بیماری می‌دانند.

متن کل خبر : سندرم پیش از قاعدگی یا «پی ام اس» شایعترین بیماری زنان است. علت این سندرم هنوز نامشخص است، اما اغلب پزشکان به هم خوردن تعادل هورمونی استروژن و پروژسترون را محتمل ترین علت این بیماری می‌دانند.
هورمون استروژن – که در تمام طول ماه تولید می‌شود – درست پیش از تخمک گذاری افزایش می‌یابد. در این مرحله، تخمدانها شروع به ساخت و ترشح پروژسترون می کنند. پی ام اس هم به شکل دقیق در دو هفته بعد از تخمک گذاری تا پایان دوره عادت ماهانه اتفاق می‌افتد و خانمهایی که تخمک گذاری ندارند به این بیماری دچار نمی‌شوند، مگر اینکه تحت درمان با هورمونهای استروژن و پروژسترون مصنوعی باشند. این بیماری با افزایش سن تشدید می‌شود، اما در دختران جوان و نوجوان نیز بروز می کند. در ایران، آمار درستی از این بیماری در دست نیست.
گفته می‌شود که سندرم پیش از قاعدگی بیماری هزار چهره است؛ زیرا پزشکان بیش از ۱۵۰ علامت را به این بیماری منسوب کرده‌اند. علایمش در زنان متفاوت است و همین مسئله تشخیص را دشوار می کند. بدتر اینکه الگوی این بیماری ممکن است بر حسب ماههای مختلف سال و سن بیمار نیز دستخوش تغییر شود. دلشوره، ناپایداری خلقی، تحریک‌پذیری، تنش عصبی، سردرد، میل شدید به خوردن شیرینی، افزایش اشتها، تپش قلب، ضعف، سرگیجه و غش، افزایش وزن، ورم دست و پا، تورم و حساسیت پستانها، احساس ورم و نفخ شکم، افسردگی، ضعف حافظه، بیخوابی، ... از علایم بسیار شایع این بیماری است.
جالب است بدانید که این بیماری ممکن است علایم ویژه‌ای از قبیل بدخلقی، سرکشی در برابر پدر و مادر و اولیای مدرسه، فرار از منزل، حضور نیافتن در مدرسه، افزایش شدید میل جنسی، ... را در دختران جوان به وجود بیاورد؛ اما از آنجا که بیشتر این علایم جز در موارد بسیار واضح بدرستی تشخیص داده نمی‌شود، هیچ بعید نیست که مشکل این دختران تا نزدیک سی سالگی نیز بدون تشخیص بماند.
در سندرم پیش از قاعدگی، به این توصیه ها توجه کنید:
۱- صحیح و مرتب غذا بخورید؛ تغذیه مناسب همراه با کاهش چربیها و افزایش کربوهیدرات های مرکب (نظیر غلات و سبزیجات پهن برگ، مانند کاهو) در طول قاعدگی و حتی پس از تخمک گذاری (۱۴ روز قبل از شیوع قاعدگی) اهمیت زیادی دارد. این امر برای ایجاد تعادل در قند خون و جلوگیری از سرگیجه بسیار حیاتی است . تغییر در وضع هورمونی زمینه واکنشهای مربوط به تأثیرات پایین بودن قند خون (مانند زودرنجی ، میگرن ، وحشت ، گریه، عصبانیت شدید) را فراهم می کند. بنابر این، هرگز بیش از ۴ تا ۵ ساعت گرسنه نمانید؛ حتی ممکن است خوردن غذایی سبک هنگام خواب لازم باشد .
۲- تا جایی که ممکن است، مصرف قند را کاهش دهید. از مصرف آبنبات و شکلات و شیرینی و بستنی خودداری کنید و در عوض میوه های تازه بیشتر بخورید.
۳- نمک را از وعده های غذایی خود حذف کنید؛ از آنجا که نمک سبب ماندن آب در بدن می شود، با کاهش نمک، ورم کاهش می یابد. پس به غذای خود نمک نزنید. نوشیدنیهای آماده و گازدار درصد نمک بالایی دارند. از مصرف غذاهای پر سدیم نیز پرهیز کنید .
۴- از ویتامینهای مکمل استفاده کنید؛ ویتامینهای گروه «ب»، بخصوص «ب۶»، باعث کاهش ورم می شود و نیز اثر ضدافسردگی دارد و به نظر می رسد که میل شدید به مصرف کربوهیدرات ها را کاهش می دهد. برای این منظور، کارشناسان مصرف روزانه یک عدد قرص «ب» کمپلکس (حاوی ۵۰ میلیگرم گرم ب ۶) را پیشنهاد می کنند.
۵- سبوس را به برنامه غذایی خود بیفزایید؛ بعضی از خانمها در طول دوره قاعدگی یا چند روز اول عادت ماهیانه دچار یبوست می شوند. سبوس آب را به خود جذب و به عمل دفع کمک می کند. خوردن نان و گندم سبوسدار توصیه می شود.

۶- مصرف کافئین را کاهش دهید؛ کافئین در قهوه و چای و کولاها و سوداهای رژیمی و شکلات نیز موجود است. گروهی از این مواد در تشکیل کیست سینه مؤثر است. خانمهایی که خوردن این مواد را کاهش می دهند در این دوران درد کمتری در سینه خود حس می کنند .

۷- غذاهای آماده و کنسروی، چیپس، چوب شور، سوسیس، ماهی ساردین، حبوبات، چغندر، و کالباس، شلغم، ترشی کلم، گوشتهای دودی، سس خردل، سس مایونز، سس گوجه فرنگی، سس سویا، ترشی، زیتون، نخورید.

۸- به طور منظم ورزش کنید؛ نیم ساعت فعالیت بدنی - به طوری که با افزایش ضربان قلب و عرق کردن همراه باشد - راه خوبی است تا احساس طراوت کنید. به طور مرتب، ۳ بار در هفته (۱۲ بار در ماه) ورزش کنید .

۹- در صورت امکان، تنشها را کاهش دهید .

۱۰- روابط زناشویی؛ داشتن روابط زناشویی مطلوب به کاهش میزان تنش کمک می کند .

اگر با وجود رعایت توصیه های بالا هنوز ناراحتی دارید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. این مشکل درمان دارویی مؤثری نیز دارد.

انواع بیماریهای مقاربتی ، علایم و راههای انتقال آنها

خلاصه : متاسفانه این روزها شیوع بیماریها و عفونت هایی که از طریق ارتباطات جنسی منتقل می شوند بسیار گسترده شده است و تمام افرادی که از نظر جنسی فعال هستند در معرض خطرات ناشی از این بیماریها قرار دارند.

متن کل خبر : متاسفانه این روزها شیوع بیماریها و عفونت هایی که از طریق ارتباطات جنسی منتقل می شوند بسیار گسترده شده است و تمام افرادی که از نظر جنسی فعال هستند در معرض خطرات ناشی از این بیماریها قرار دارند. برخی از آنها با درد، زخم و ترشحات زیاد همراه هستند اما سایر آنها بدون هیچ گونه نشانه ای بوده و برای مدت زمان طولانی به صورت نهفته باقی مانده و ممکن است سهوا به دیگران منتقل شوند. تعدادی از بیماری ها قابل درمان بوده و برخی دیگر درمان ناپذیرند. کسانی که می خواهند برای اولین بار با فردی ارتباط جنسی برقرار کنند باید مراقب باشند و از خود محافظت کنند. بهتر است پیش از انجام هرگونه رابطه ای کلیه آزمایشهای پزشکی را انجام دهید تا از سلامت فردی خود و شخص مقابل آگاهی لازم را بدست آورید.

در این بخش برای بالا بردن اطلاعات شما در مورد مسائل جنسی و بیماری هایی که سلامت جنسی شما را به خطر می اندازند لیستی از شایع ترین بیماری های مقاربتی را به طور خلاصه فراهم آورده ایم. شما را آگاه می کنیم که این قبیل بیماریها چگونه منتقل می شوند، علائم آنها چیست و روش های

درمانی هر یک به چه صورت انجام می پذیرد.

الف)) بیماری های آمیزشی درمان پذیر

۱-سوزاک

روش انتقال: از طریق ارتباط دهانی، مهبلی، مقعدی و همچنین از طریق مادر آلوده به فرزند در هنگام بارداری

علائم:

برای مردان: ترشحات زردرنگ و غلیظ آلت تناسلی، احساس سوزش به هنگام دفع ادرار

برای خانم ها: افزایش ترشحات مهبلی، سوزش به هنگام خروج ادرار و خونریزی های نا مرتب قاعدگی

درمان: آنتی بیوتیک ها
۲-سفیلیس
روش انتقال: ارتباط دهانی، مهبلی، مقعدی و یا از طریق لمس کردن قسمت های عفونی
علائم: پس از گـذشت مدت زمان ۲ تا ۴ هفته پس از ابتلا به بیماری زخم های شدیـد گرد و بی دردی در محل عفونی شـده پدید می آیند
درمان: پنیسیلین
۳-کلامدیا
روش انتقال: ارتباط دهانی، مهبلی، مقعدی
علائم:
در مردان: احساس درد به هنگام خروج ادرار، ترشحات آلتی و بروز گلو درد در صورت وجود ارتباط دهانی
در زنان: نیز دفع ادرار همراه با درد شدید، ترشحات مهبلی و گلو درد در صورت ارتباط دهانی
درمان: آنتی بیوتیک ها
ب))بیماری های آمیزشی غیرقابل درمان..
۱-ویروس تبخال انسانی (HSV) نوع اول
روش انتقال: لمس کردن، بوسیدن و یا برقراری تماس جنسی با نقاط حامل ویروس مثل جوش ها و خراش ها. ارتباط دهانی
علائم: زخم هـای سـرد و جوش هـای خیلی گرم که بر روی لب هـا ، داخـل حفره دهـان، گلو و در موارد نـادر بر روی آلت تناسلی ظاهر می شود.
درمان: دارو هایی برای درمان موضـعی تجویز می شوند مثل آسایکلویر و یا والاکسیکلویر. به خاطر داشته باشید که این روش های درمانی تنها رشد بیماری را متوقف و یا کند می کنند ولی بیماری به طور کامل درمان نمی شود و از بین نمی رود.
۲-ویروس تبخال دستگاه تناسلی(HSV) نوع دوم
روش انتقال: ارتباط دهانی، مهبلی و یا مقعدی. این بیماری
ممکن است در ارتباط دهانی منتقل شود
علائم: ایجاد برآمدگی های قرمز رنگ و دردناک در اطراف آلت
تناسلی، پایین باسن و رانها. البته ممکن است این برآمدگی ها در خانم ها درون مهبل و رحم نیز پدید آیند. دفع ادرار همراه با درد شدید، تب، درد و ورم سینه ها و سایر غدد از دیگر نشانه های این بیماری می باشند.
درمان: داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج از قبیل آسایکلویر، فامسـیا کلویر و والاکسی سایکلویر. به خاطر داشته باشید که مصرف این داروها تنها رشد این بیماری را متوقف می کنند و به منزله نوعی درمان قطعی جوش های آلت تناسلی به شمار نمی روند.
۳- ویروس هپـاتیت: E,D,C,B,A روش انتقـال: ارتبـاط جنسـی به ویژه ارتباط مقعـدی (و یا تماس با مـدفوع آلوده) که بیشتر مربوط به نوع A است، تزریق خون آلوده (به ویژه در نوع C,B).
علائـم: نشانه های این بیماری تقریبا شبیه به آنفلونزاست و در موارد شدیـدتر با تب، دردهای شـکمی، اسـتفراغ، یرقان (زردی پوست و چشم ها) همراه است

درمان: استراحت مطلق، مصرف مایعات و گاهی اوقات نیز مصرف آنتی بیوتیک برای جلوگیری از بروز باکتری های نهفته. برای هپاتیت B نوعی واکسن درست شده است اما باید توجه داشت که واکسنها تنها از ابتلا به بیماری جلوگیری می کنند و نوعی روش درمانی به حساب نمی آیند.

۴-زگیل آلت تناسلی (برآمدگی ویروسی در انسان یا HPV)

روش انتقال: از طریق ارتباط جنسی و یا تماس با حوله و لباس های آلوده.

علائم:

برای مردان: ظاهر شدن زگیل های بدون درد (معمولا شبیه به گل کلم) بر روی قضیب، پوست ختنه گاه، بیضه ها و مجرای پیشاب داخلی.

در خانم ها: این زگیل ها بر روی فرج و لب های آن، دیواره مهبل و داخل رحم ظاهر می شوند. همچنین این امکان وجود دارد که زگیل ها در اطراف مقعد و یا حتی در روده نیز هم در مردان و هم زنان پدید آیند

درمان: زگیل ها را می توان از طریق انجماد، سوزاندن و جراحی لیزیک بر داشت. اما هیچ تضمینی برای عدم رشد مجدد آنها وجود ندارد

۵-ایدز (سندرم اکتسابی فقدان ایمنی بدن) و HIV (ویروس انسانی کمبود مصونیت بدن)

روش انتقال: ارتباط جنسی، تزریق خون آلوده، و همچنین انتقال بیماری از مادر آلوده به جنین در طول زمان بارداری، وضع حمل و یا شیر دادن به نوزاد.

علائم: HIV نشانه هایی شبیه به آنفلونزای خفیف را دارد و ممکن است پیش از اینکه ایدز آشکار شود برای سال های متمادی نهفته باقی بماند. نشانه های ایدز نیز شامل تب، کاهش وزن، خستگی بیش از اندازه، اسهال و عفونت هایی که در برخی موارد نادر منجر به بروز سرطان می شوند (مثل تومور سرطانی کاپوسیز) و ذات الریه می باشد.

درمان: مخلوطی از داروهای ضد ویروس و آنهایی که رشد سلول های بیماری را متوقف می کنند و سایر داروها.

مضرات استفاده از تلفن همراه برای مردان

خلاصه : مدت زمان استفاده از گوشی تلفن همراه با کیفیت اسپرم مردان مرتبط است.

متن کل خبر : درحالی که برخی از محققان معتقدند بین استفاده از گوشی های تلفن همراه با بروز تومورهای مغزی ارتباطی وجود ندارد برخی دیگر می گویند، مصرف طولانی از گوشی تلفن همراه بر اسپرم مردان تاثیر می گذارد.

به گزارش واحد مرکزی خبر، محققان کلینیک کلیولند با تحقیق روی ۳۶۱ مرد اعلام کردند؛ مدت زمان استفاده از گوشی تلفن همراه با کیفیت اسپرم مردان مرتبط است.

به طور متوسط ، هرقدر میزان ساعات استفاده مردان از گوشی تلفن همراه در طول روز بیشتر باشد ، شمار و درصد اسپرمهای طبیعی آنان کاهش می یابد.

یافته های این محققان که نتایج آن در شماره اخیر نشریه باروری و ناباروری منتشر شده است نشان می دهد گوشی های تلفن همراه و دیگر وسایل بی سیم بر کیفیت اسپرمها تاثیر می گذارند.

در این پژوهش مردانی که بیش از چهار ساعت در روز از تلفن همراه استفاده می کردند کمترین میزان اسپرم و نیز غیر طبیعی ترین آنها را داشتند.

نگرانی محققان این است که در دراز مدت ، امواج الکترومغناطیسی منتشر شده از گوشی تلفن همراه سبب بروز خطر و صدمات برای بافتهای بدن شود و این کار با ایجاد مشکل برای دی ان ای

صورت گیرد.از سوی دیگر گروهی از محققان علوم پزشکی در ژاپن اعلام کردند مطالعات آنان نشان می دهد بین استفاده از گوشی های تلفن همراه با بروز تومورهای مغزی ارتباطی وجود ندارد .

محققان ژاپنی تحت سرپرستی دکتر نائوهیتو یاماگوچی با انتشار مقاله ای در شماره اخیر نشریه انگلیسی سرطان اعلام کردند ، میزان استفاده از تلفن همراه را در ۳۲۲ بیمار مبتلا به تومور مغزی بررسی و نتایج را با وضع ۶۸۳ فرد سالم ساکن توکیو مقایسه کرده اند.

هماهنگی بین زوجین برای برقراری رابطه جنسی

خلاصه : تا حالا شاید بارها برای شما دوست عزیز اتفاق افتاده که خیلی داغ شده (تحریک شده) و نیاز شدید به برقراری رابطه با همسر خود دارید

متن کل خبر : تا حالا شاید بارها برای شما دوست عزیز اتفاق افتاده که خیلی داغ شده (تحریک شده) و نیاز شدید به برقراری رابطه با همسر خود دارید و پس از دادن پیشنهاد یاقصد غافلگیر کردن طرف را داشته باشید و با سردی زوج خود روبرو شوید این یکی از ضربه های بزرگ عاطفی میباشد که از طرف همسر به شما وارد می شود برای اینکه هیچ موقع با این وضع روبرو نشوید چند نکته را باید توجه کنید اول اینکه دوطرف پس از دوره کوتاهی از زندگی با رفتارهای هم کم کم آشنا می شوند و شما درک خواهید کرد که این نیاز چه زمان در همسرتون حس می شود دوم اینکه حتی اگر همسر شما احتیاج به برقراری این رابطه داشته باشد و شما اصلا حوصله انجام رفتارهای متقابل را نداشته باشید باید از روی ظاهر هم که شده وانمود کنید که شما هم میل به برقراری رابطه دارید مگر اینکه دلیل موجهی مثل (دوره زنانه-بیماریهای واگیر-بیماریهای دوره ای مثل سر درد و.. یا شیو نکردن بدن و ...) داشته باشید در این صورت زوج شما حتما شما را درک میکند اما در این مورد هیچ وقت نخواهید که رفتار سرد همسرتان را جبران کنید اگر خانمی به شوهر خود پیشنهاد برقراری این رابطه را بدهد یا بدون مقدمه شروع به حرکات تحریک آمیز کند برای شروع رابطه جنسی هرگز پیشنهاد او را رد نکنید و با گرمی از رفتارها ویا پیشنهادش استقبال کنید چرا که زنان از این ناحیه آسب پذیر تر از آقایان میباشند و شما خانم گرامی بهتره تا زمانی که همسرتان داغ هست پیشنهادش را رد نکنید چرا که از رفتارهای بارز آقایان تحریک زود به جریان افتادن خون در رگها و ارسال پیامهای عصبی سریع به دستگاه تناسلی و از طرف دیگر سرد شدن سریع آقایان در مورد این میل می باشد پس اگر همسر خود را دوست دارید به نیازهای آن پاسخ مثبت دهید و از زندگی و روابط زناشویی که خاص شما و حق شماست لذت ببرید.

۳ مشکل اساسی خانم ها در رابطه ی جنسی

خلاصه : انکار همسرتان برای هم بستر شدن با شما، هر بار که از او تقاضا می کنید، می تواند دلیلی فراتر از آن سردرد ساختگیش باشد.

متن کل خبر : مجلات ویژه خانم ها اطلاعاتی در اختیار ما قرار می دهد که هیچ کجای دیگر نمی توان یافت. آنها دیدگاهی زنانه را به ما نشان می دهند که اکثر آقایون شناختی از آن ندارند. اینکه خانم ها چطور رفتار و اعمال آقایون را تعبیر می

کنند، انتظارات واقعی آنها چیست و خیلی چیزهای دیگر.

احساسات جنسی او

انکار همسرتان برای هم بستر شدن با شما، هر بار که از او تقاضا می کنید، می تواند دلیلی فراتر از آن سردرد ساختگیش باشد.

احساس می کنید که نمی خواهید

اگر بگوییم زنان از نظر جنسی موجوداتی بسیار پیچیده هستند، بیراه نگفته ایم. همه می دانند که ارگاسم شدن برای خانم ها خیلی سختتر از آقایون است. در این مقاله می خواهیم به علت این مشکل بپردازیم و به شما نشان دهیم که چطور مثل مردها بتوانید به راحتی از ارگاسم لذت ببرید.

ببینید دقیقاً چه اتفاقی می افتد

فقدان میل جنسی موقتی به این معناست که شما طبیعتاً سکس را دوست دارید اما مدتی است که این میل را در خود نمی بینید. فقدان میل جنسی دراز مدت به این معناست که چند وقتی است که این شور و حرارت در شما از بین رفته است. میل جنسی کم یعنی شما سکس می خواهید اما بدنتان نمی خواهد و از نظر جسمی انگیختگی جنسی مغز را رد میکنید. دستگاه تناسلی شما خشک میماند و حساسیت شما به لمس کردن آن از بین رفته است.

اگر از کاهش میل جنسی رنج می برید، سریعاً به پزشک زنان مراجعه کرده و از او بخواهید یک چک آپ کامل روی شما انجام دهد. علت این مشکل معمولاً جسمی است و به دلایلی مثل جراحی های لگن خاصره مثل بیرون آوردن رحم، بالا بودن فشار خون، کشیدن سیگار، کلسترول بالا، تغییرات هورمونی مثل بچه دار شدن و همچنین استفاده از برخی داروها برمی گردد. اگر خوب فکر کنید، فقدان میل جنسی موقتی معمولاً از بروز یک اتفاق ناشی میشود. جدا از اتفاقات آشکاری مثل بچه دار شدن، اتفاقات دیگری هم در این زمینه دخیل هستند، مثل استرس، خستگی، مرگ یکی از عزیزان، تنش در رابطه، و هر چیز دیگری که ممکن است باعث ناراحتی شما شده باشد. اگر توانستید آن اتفاق را تشخیص دهید، راه حل مشکل را تقریباً پیدا کرده اید. دلیلش استرس زیاد است؟ به اولویت هایتان دوباره فکر کنید. اگر غصه دار یا عزا دارید، به خودتان زمان بدهید تا بهبود یابید.

اگر یک سال یا بیشتر است که میل جنسی نداشته اید و نمی دانید دلیل آن چه بوده است، آنوقت است که باید بنشینید و یک فکر اساسی کنید. صادق باشید. شاید یکی از مهمترین دلایلی که میل جنسیتان این مدت تحریک نشده این باشد که رابطه تان رابطه ی درستی نیست یا از شریک جنسیتان خوشتان نمی آید. اما خوشبختانه با کمی حرف زدن و آموزش دیدن می توانید این مشکل را به راحتی از میان بردارید.

آیا ناخودآگاه از سکس خودداری می کنید؟

بیشتر وقت ها واقعیت ناراحت کننده تر این است که مشکل شیوه ی شریکتان نیست، بلکه عدم علاقه شما به اوست. بااینکه راه های زیادی برای حرارت بخشیدن به زندگی جنسیتان وجود دارد، اما اگر واقعاً به طرفتان علاقه مند نباشید شاید نتوان کاری کرد. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید در آن رابطه عاری از سکس بمانید یا نه.

سکس می تواند ابزار بسیار عالی برای تهییج روابط باشد. اگر همسر شما همیشه عطش جنسی دارد، رد کردن منبع اصلی لذت او، راضیتان می کند. گاهی اوقات —به ویژه وقتی عصبانی هستید— آگاهانه این کار را می کنید. سایر اوقات اگر واقعاً اذیت شده باشید، اینکار به صورت ناخودآگاه انجام می گیرد. مشکلات جنسی معمولاً فقط به خودِ سکس مربوط می شوند

و گاهی می تواند نشانه ی این باشند که رابطه چندان مستحکم نیست.
از جنبه مثبتِ قضیه
این هم به همان اندازه متداول و البته به همان اندازه برای زندگی جنسیتان مخرب است: شما خیلی به شریک جنسیتان نزدیک شده اید. سکس در ابتدای رابطه تان با این فرد چطور بوده است؟ اگر خوب بوده و هنوز هم مجذوب آن هستید، باید بدانید که صمیمیت در رابطه باعث عقب راندن شور و اشتیاق جنسی می شود. تعجب کردید نه؟ اما خوب است بدانید که زوج هایی که معمولاً صمیمی ترین و بهترین رابطه عشق و عاشقی را دارند، بدترین زندگی جنسی را دارند. یکی از مهمترین الزامات تداوم یک رابطه جنسی، تازگی است. اگر آنقدر با طرفتان جور شده اید که همه علایق و سلایقتان باهم یکی شده است، مطمئناً رابطه جنسیتان سخت تر خواهد شد. زوج هایی که خیلی به همدیگر نزدیک نمی شوند و همیشه به خود اجازه می دهند که چیزهای تازه را امتحان کنند و دیدگاهی خاص خود را داشته باشند، همیشه زندگی جنسی بهتری باهم خواهند داشت.
چند نکته دیگر:
دلایل پزشکی را بررسی کنید. قبل از هر چیز برای ارزیابی شیوه زندگی، سلامت عمومی، داروها و سطح هورمون ها، یک مشاوره ی کامل پزشکی انجام دهید.
میل جنسی یک تصمیم است. به خودی خود اتفاق نمی افتد، شما باید باعث شوید که اتفاق بیفتد. مسئولیت انگیزش خود را بپذیرید. ببینید چه چیزهایی باعث تحریک شما می شود و چه چیزهایی میلتان را از بین می برد.
حداقل هفته ای یکبار با همسرتان قرار سکس بگذارید. علاوه بر این یک قرار، سه قرار ملاقات دیگر هم باهم در هفته داشته باشید که بدون انجام سکس داخل اتاق کنارهم باشید. این قرار ملاقات ها را در راس اولویت هایتان قرار دهید. وقتی زمانش فرا می رسد با اشتیاق در رابطه شرکت کنید و خواهید دید که شما هم به اندازه ی او لذت خواهید برد.
همسرتان را متهم نکنید. اگر او می خواهد که به فلان شیوه با شما سکس کند، غر نزنید و شکایت نکنید که چرا وقتی نمی خواهید مجبورید کاری را انجام دهید. درعوض همه ی تلاشتان را به کار گیرید که از سکس لذت ببرید، همین!
در سکس ارگاسم نمی شوید
مشکل را بررسی کنید
گاهی ممکن است اصلاً و به هیچ عنوان ارگاسم نشوید و گاهی ممکن است بسیار سخت ارگاسم شوید. مشکل شما کدام است؟
چند نکته:
اطلاعات خود را از بدنتان بیشتر کنید. می توانید از کتاب های آموزشی، به ویژه کتابهایی که درمورد ارگاسم صحبت میکنند، استفاده کنید. هرچه اطلاعاتتان درمورد سکس کمتر باشد، اگر زن باشید، ارگاسمتان دشوارتر خواهد بود.
نمی توانید ارگاسم شوید؟ احتمالاً- یک مشکل عمیق روانی برای آن وجود دارد. این مشکل می تواند یک تجربه ی زود هنگام باشد که ضربه ی شدیدی بر شما وارد کرده است اما شما آن را به خاطر نمی آورید. گاهی مغز برخی اطلاعات را که تصور می میکند برای ما دردآور است، از ما پنهان میکند. اما فقط مغزتان نیست که می تواند چیزها را به یاد آورد، بدنتان هم می تواند. اگر فکر میکنید اشکالی در کار است اما مطمئن نیستید که آن چیست، یا به طور کل از سکس احساس ناراحتی میکنید، حتماً با یک روانشناس مشورت کنید.

همسرتان توانایی رساندن شما به ارگاسم را ندارد

باید بگویم که تقریباً ٪۷۷ خانم ها فکر میکنند که شریک جنسیشان نمیتواند آنها را به ارگاسم برساند. حتی آنهایی که این جرات را دارند به طرفشان آموزش دهند که برای ارگاسم شدن آنها چه باید بکنند. اما چرا؟ شاید دلیلش این است که طرفشان نمیتواند به همان مدت طولانی کاری که آنها می گویند را انجام دهد. اما نکته جالب این است که تحقیقات نشان می دهد مردها دوست دارند به آنها بگویید که چه باید بکنند. تنها دلیلی که باعث می شود زود دست از کار بکشند این است که چون ارگاسم خودشان خیلی سریعتر است فکر می کنند که شما هم باید همینطور باشید. باید به آنها بگویید که شاید تا ۲۰ دقیقه هم طول بکشد تا ارگاسم شوید، آنوقت آنها با خیال راحت کارشان را ادامه می دهند.

اگر هنوز هم نمی توانید ارگاسم شوید، می توانم راهکاری به شما معرفی کنم. ابتدا از شریک جنسیتان بخواهید به تحریک سایر قسمت های حساس بدنتان بپردازد. وقتی هر دوی شما بدانید که می توانید ارضاء شوید، فشار روحی وارد بر شما کمتر خواهد شد. هرچه طرفتان بیشتر با روشی که شما برای سکس کردن می پسندید انس بگیرد، کم کم می توانید از طریق سکس با همسرتان به ارگاسم برسید. اجازه بدهید او همه ی تلاشش را برای ارگاسم کردن شما بدون استرس به کار گیرد. سعی کنید روش ها و تکنیک ها جدید را بین خود آزمایش کنید تا ببینید کدام برای شما کارآمدتر است.

چند پیشنهاد:

درمورد سکس مطالعه داشته باشید. کتاب های خوب و مفید بخوانید و از شریک جنسیتان بخواهید که همین کار را بکند.

با گذاشتن نامی دیگر بر سکس مشروع، آن را عملی طبیعی جلوه دهید تا دیگر عملی زشت و ناشایست را در ذهنتان تداعی نکند.

نگران اینکه بقیه چه فکری درموردتان میکنند نباشید. همیشه نگران این هستیم که طرفمان چه فکری درموردمان میکند یا اگر مادرمان بفهمد چه فکری می کند. دست ازاین فکرها بردارید. هروقت دیدید ذهنتان درگیر چنین موضوعاتی می شود با آن مقابله کنید.

دست از خرده گرفتن بر اندامتان بردارید. بله شما کامل نیستید اما هیچ انسان دیگری هم در جهان وجود ندارد که کامل باشد. با این افکار مقابله کنید. مثل مردها رفتار کنید: وقتی جلوی آینه می ایستید به جای متمرکز شدن روی نقاط ضعفتان، به نقاط مثبتتان بیندیشید.

گذشته ی جنسی خود را بررسی کنید. چه پیامهایی درمورد سکس از والدینتان دریافت کرده اید؟ چه تجربیات دیگری در گذشته داشته اید که امروز بر شما تاثیر گذاشته باشد؟ با یک دوست مطمئن صحبت کنید. با شریک جنسیتان صحبت کنید. و اگر با هیچکدام از اینها دوست نداشتید، با یک متخصص روانشناس مشورت کنید.

موقع سکس کردن، فقط به لحظه حال توجه داشته باشید. روی احساسات آن زمان خود متمرکز شوید. اگر فکر میکنید که ذهنتان به سمت افکار منفی می رود—یا حتی به سراغ کارهایی که باید انجام دهید—به سرعت این افکار را پس بزنید. حتی نباید تمرکزتان بر ارگاسم باشد. فقط باید از آنچه در همان لحظه اتفاق می افتد لذت ببرید

اسرار مربوط به روابط جنسی خانمها

خلاصه : آیا می دانید چه روزهایی خوب است برای پوستتان؟خلاقیتتان؟اُرگاسمتان؟

متن کل خبر : نوسانات ماهانه ی هورمون ها می تواند باعث افسردگی و یا خوشحالی، خستگی یا پر انرژی بودن، بی علاقگی

به سـکس و یا شـهوتی شـدن شـما شود. اما اگر شـما بتوانیـد این تغییرات را پیش بینی کنیـد، می توانید از لحظاه های خوبتان بهترین اسـتفاده را برده و این زمـان را طولانی تر کنیـد. در اینجا چرخه ی خصوصـیات شـما را از روز ۱ تا ۲۸ بررسی کرده و راهبردها و متدهایی برای کنترل و تنظیم رفتارهایتان به شما معرفی می کنیم.

روز ۱ تا ۷ :

هفته ی بدی است برای بدنتان

دوران قاعـدگیتان روز اول شـروع شـده است و به همراه خود حالات بـدی مثـل اسـهال نیز می آورد (به خاطر بالا رفتن میزان پروسـتاگلاندین، مـاده ی شـیمیایی که بـاعث تحریـک روده می شـود این حـالت ایجـاد می شود). افرادی که مبتلا به آسم یا میگرن هستند، بیماریشان در این دوره تشدید می شود.

هفته ی خوبی است برای مغزتان

همینطور که به روز ششم نزدیک می شوید، وارد یک مرحله ی فولیکولی می شوید. این زمان دوران آرامی است که تخمک هـا رشـد کرده و آمـاده می شونـد که از تخمـدان بیرون بیاینـد. برای کارهـایی که نیاز به خلاقیت و ابتکار دارد، دورانی فوق العاده است.

رابطه ی جنسی در این دوره

میزان کم استروژن بـاعث می شود که دیرتر تحریک شویـد، به همین خاطر بایـد از شـریک جنسـیتان بخواهیـد که کمی بیشتر فعالیت کند.

روز ۸ تا ۱۴:

هفته ی خوبی است برای بچه سازی

همینطور که بـدنتان خود را برای تخمک گذاری در روز ۱۴ آماده می کنـد، میزن استروژن کم کم افزایش می یابد. علائمی که به شـما کمک می کنـد تا بفهمیـد تخمک گـذاری انجام شـده است یا خیر و قـدرت باروری دارید شامل موارد زیر است: تغییر رنگ مایع تخلیه شده از مهبل از زرد–سـفید گرفته تا اینکه کاملاً شـفاف می شود. در بعضـی زن ها خونریزی و دل درد هم اتفاق می افتد.

هفته ی خوبی است برای خُلقتان

استروژن در ابتـدا به صورت یکنواختی افزایش می یابـد، امـا بعـد این افزایش سـرعت میگیرد. روز ۱۴ (تخمک گذاری) شـما دیگر احساس تعادل می کنید. حال و حوصله پیدا می کنید و اعصابتان راحت است.

رابطه ی جنسی در این دوره

رابطه ی جنسـی در این دوره بسیار پرلذت خواهد بود و اُرگاسم بهتری خواهید داشت. شـریکتان نیز همراه شما در این دوران لذت زیادی خواهد برد.

روز ۱۵ تا ۲۱:

هفته ی بدی است برای پوستتان

پوشـش رحم دوباره در حال ساخته شدن است و ممکن است در این دوره جوش و لک روی پوسـتتان مشاهده کنید. در چنین وضـعیتی می توانید با یک متخصـص پوست مشورت کنید. احتمالاً متخصـص مربوطه برایتان آنتی بیوتیک برای مصـرف یک هفته تجویز خواهد کرد.

هفته ی خوبی است برای اعتماد به نفستان
به اواسط هفته که می رسید، میزان پروژسترون رو به افزایش می رود که یک خوشحالی و خوشبینی ناگهانی به شما می دهد. در قرعه کشی ها شرکت کنید، یا ترفیع رتبه ای که خیلی وقت بود می خواستید را با رئیستان در میان بگذارید. تا میتوانید از این دوران لذت ببرید.
روز ۲۲ تا ۲۸:
هفته ی بدی است برای PMS (علائم قبل از قاعدگی)
میزان پروژسترون به بالاترین حد خود رسیده و نشانه ای است برای اینکه شما به دوره قبل از قاعدگی وارد شده اید. البته ممکن است هیچگونه علائمی (همه ی علائم، از درد سینه گرفته تا سردرد) نداشته باشید و یا فقط بعضی از آنها را در خود مشاهده کنید. به خاطر ترشح میزان کمی هورمون مردانه ی تستوسترون در این دوره، ممکن است با علائمی مثل زیاد شدن موی صورت یا تند شدن عرق بدن مواجه شوید.
هفته ی بدی است برای روحیه تان
ممکن است در این دوران احساس افسردگی کنید. اشتهایتان نیز بسیار بالا خواهد رفت و ممکن است برای رفع این گرفتگی و افسردگی زیادتر از معمول غذا بخورید. پس بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که حال شما را هم بهتر کند مثل برگر بوقلمون یا سیب زمینی پخته که هر دو حاوی آمینو اسیدی هستند که باعث بالا بردن روحیه می شود. اگر احساس نفخ داشتید از غذاهای پر-پروتئین، کم کربوهیدرات و کم نمک استفاده کنید، هم حالت نفخ را از بین خواهد برد و هم به تقویت روحیه ی شما کمک می کند. نگران چاق شدن هم نباشید، به خاطر بالاتر بودن درجه حرارت بدن کالری بیشتری خواهید سوزاند.
رابطه ی جنسی در این دوره
تولید تستوسترون بیشتر باعث آرام تر شدن و در نتیجه جذاب تر شدن صدایتان میشود.
روز ۲۸:
با علائمی روبه رو خواهید شد که به شما می گوید فردا روز قاعدگیتان است: باد کردن شکم، کم خوابی و سردرد.

تشخیص سرطان دهانه رحم

خلاصه : سرطان دهانه رحم که دومین سرطان شایع خانمها در سراسر جهان است، پس از ضایعات پیش سرطانی دهانه رحم ، ایجاد میشود.
متن کل خبر : تست پاپ اسمیر چیست وکاربرد آن کدام است؟
سرطان دهانه رحم که دومین سرطان شایع خانمها در سراسر جهان است، پس از ضایعات پیش سرطانی دهانه رحم ، ایجاد میشود. فاصله زمانی بین تبدیل ضایعات پیش سرطانی به سرطان واقعی ، طولانی وحداقل ۵سال است . از این رو استفاده از روش بیمار یابی این سرطان که به وسیله ی بررسی سلولهای ریزش شده دهانه رحم ایجاد میشود دردرمان ضایعات ، قبل از سرطانی شدن اهمیت ویژه ای دارد.
استفاده وسیع از بیماریابی که به وسیله ی تست پاپ اسمیر یا تست سلول شناسی دهانه رحم امکان پذیر است، باعث کاهش ۷۰درصد مرگ ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم طی ۵۰ سال اخیردر کشورهای پیشرفته شده است؛ درحالیکه در کشورهای درحال توسعه به دلیل عدم اطلاع از روش بیماریابی ودر مواقعی ، عدم امکان انجام آن به صورت گسترده در سطح جامعه ،

کاهش مرگ ومیر ناشی از سرطان دهانه رحم به این اندازه نیست.
عوامل خطر سازسرطان رحم چیست؟ به چه دلیل ایجاد میشود؟
مطالعات متعدد نشان داده اند که سرطان دهانه ی رحم وضایعات پیش سرطانی آن مشخصات یک بیماری مقاربتی رادارد . نادر بودن این بیماری در راهبه ها وشیوع آن در زنان روسپی نشان دهنده ی این است که فعالیت جنسی ، سن اولین مقاربت وتعداد شرکای جنسی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند.
محققین نشان داده اند که شیوع سرطان دهانه ی رحم در خانمهایی با حاملگی متعدد (بیش از ۱۰ حاملگی) وشرکای جنسی متعدد بیشتر از ۵ برابر است.
آیا عامل ویروسی یا باکتریایی خاصی در سرطان دهانه رحم شناخته شده است؟
بله، عامل ایجاد کننده سرطان دهانه ی رحم و ضایعات پیش سرطانی دهانه رحم ، ویروسی بنام ویروس پاپیلوم انسانی است که در اثر مقاربت جنسی منتقل می شود .
طی ۱۵الی ۲۰ سال اخیر شواهد فراوانی برنقش ویروس پاپیلوم انسانی در ایجاد سرطان دهانه رحم وضایعات پیش سرطانی قبل از آن تاکید داشته است .
تا کنون بیش از ۶۰نوع از این ویروس شناخته شده است که حداقل ۲۰ نوع آن در دستگاه تناسلی وجود دارند ومطالعات متعددی همراهی این ویروس وسرطان دهانه رحم را نشان داده اند. این ویروس به طور کلی به ۳ گروه تقسیم بندی میشود:
۱- گروه با خطر کم که شامل انواع ۶،۱۱،۴۲،۴۳،۴۴ ویروس پاپیلوم انسانی است که در ایجاد زگیل تناسلی نقش دارند.
۲- گروه با خطر متوسط که شامل ویروسهای نوع ۳۱،۳۳،۵۱،۳۵،۵۲ پاپیلوم انسانی است.
۳- انواع خطر ناک شامل ۱۶،۱۸،۴۵،۴۶ است.
عمده خطرایجاد سرطان دهانه رحم متوجه الودگی با ویروس شماره ۱۶-۱۸ پاپیلوم انسانی است؛بطوریکه ثابت شده است خطر نسبی ایجاد سرطان با این دو ویروس ۱۱درصد وعفونت ناشی از سایر انواع معادل ۵/۳ درصد است.
عامل مستعد کننده غیر جنسی سرطان دهانه ی رحم کدامند؟
اعتیاد بیمار ویا همسر وی به سیگار ، احتمال سرطان دهانه رحم را بیشتر می کند. عامل دیگر رژیم وعادت غذایی است ؛ بطوریکه کمبود ویتامین Aو C وفولات باعث استعداد بیشتر ابتلا به سرطان دهانه رحم شده ودر نتیجه استفاده از رژیمهای غذایی حاوی این مواد پروتئینی باعث پیشگیریاز بروز سرطان دهانه رحم میشود.
سطح اجتماعی – اقتصادی پائین و عدم رعایت بهداشت نیز از عوامل مستعد کننده این نوع سرطان است .ارتباط استفاده از قرصهای پیشگیری از بارداری وبروز سرطان دهانه ی رحم ثابت نشده است؛ اگر چه مطالعات نشان داده اند که استفاده طولانی مدت از قرصهای پیشگیری از بارداری خطر ابتلا به سرطان دهانه ی رحم را ۳/۱ برابر نسبت به افرادی که از روشهای ممانعتی پیشگیری از بارداری استفاده می کنند، افزایش میدهد.
علایم سرطان دهانه ی رحم چیست ؟
شیوع سنی سرطان دهانه رحم در سنین ۴۵-۵۰ سالگی است . سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه کاملا بدون علامت بوده وتنها با بررسی سلولهای ریزش کرده از دهانه ی رحم (تست پاپ اسمیر) قابل تشخیص است. در مراحل پیشرفته ی بیماری شایع ترین شکایت ، خونریزی غیر طبیعی واژینال است. این خونریزی ممکن است به صورت خونریزی بین دو عادت ماهیانه ، خون ریزی پس از نزدیکی و یا خونریزی پس از دوش وارژینال باشد. گاهی ترشحات بدبو ، رقیق وخونی نیز وجود دارد.

در مراحل پیشرفته ی بیماری فشار یا درد لگنی وجود دارد . انتشار تومور سرطانی به عروق لنفاتیک اطراف رشته های عصبی باعث درد میشود که به صورت درد سیاتیک است، همچنین در مراحل پیشرفته اختلال کار روده ، مثانه، وورم در پاها دیده می شود.

بیمار یابی سرطان دهانه رحم چگونه است؟

دهانه رحم بهترین عضو برای بررسی سلولی است . توصیه ی انجمن بین المللی سرطان بانوان برای بیماریابی سرطان دهانه رحم انجام تست پاپ اسمیر و معاینه لگنی به صورت سالیانه در همه خانم هایی است که از نظر جنسی فعال بوده و بالای ۱۸ سال سن دارند . بعد از سه بار آزمون پی در پی یا بیشتر تست پاپ اسمیر وطبیعی بودن آن ، با پزشک معالج میتوان فواصل انجام ازمایش را بیشتر کرد.

اگر تست پاپ اسمیر به صورت مرتب انجام نشود چه خطراتی بانوان راتهدید میکند ؟

خطر سرطان دهانه رحم در خانمهایی که به مدت سه سال یا بیشتر بیمار یابی نشده اند ، ۹/۳ بیشتر از کسانی است که به صورت سالیانه بیمار یابی میشوند وبرای کسانی که در مدت ۱۰ سال اخیر بیمار یابی نشده اند ، خطر ابتلا ۳/۱۲ برابر بیشتر است . اهمیت تست پاپ اسمیر تا بدانجا است که حتی طی دوران بارداری هم توصیه میشود ، بدون اینکه هیچگونه خطری برای ادامه بارداری داشته باشد .

در مورد انجام تست پاپ اسمیر بیماران چه نکاتی را باید در نظر بگیرند؟

۱) بهتر است تست پاپ اسمیر بعد از اتمام عادت انجام شود ودر خلال آن به هیچوجه انجام نشود.

۲) ۲۴ ساعت قبل از انجام تست پاپ اسمیر از دوش واژینال استفاده نشده باشد .

۳) یک هفته قبل از انجام تست از داروهای واژینال استفاده نشده باشد .

در ضمن چون حدود ۲۰ درصد از موارد تست پاپ اسمیر جواب منفی کاذب دارد ، یعنی با وجود این بیماری این آ زمایش نمی تواند این بیماری را تشخیص دهد ، در صورت شک به بیماری دهانه رحم، برای مثال وجود ضایعه غیر طبیعی روی دهانه رحم که به وسیله پزشک دیده شده و یا علائم بالینی به صورت خونریزی بعد از مقاربت ویا ابتلا به زگیل های تناسلی که به دلیل عفونت ناشی از انواع ویروس پاپیلوم انسانی ایجاد می شود ، بررسی دقیق تر با میکروسکوپ سه بعدی به نام کولپوسکوپ ضروری است.

روشهای قطعی تشخیص سرطان دهانه رحم چیست؟

اگر در تست پاپ اسمیر وبررسی سلولی ، تغییرات غیر طبیعی به وسیله آسیب شناسی دیده شود باید نمونه بافت دهانه رحم زیر میکروسکوپ سه بعدی (کولپوسکوپی) بررسی شود ؛ در صورتیکه در بررسی میکروسکوپی تمام نواحی در معرض خطر قابل رویت بود ، نمونه بافت از محل مشکوک تهیه شده ودرمان بر اساس شدت بیماری شروع می شود.

در مواردی که در بررسی با کولپوسکوپ تمام ناحیه در معرض حطر قابل رویت نباشد یا تشخیص بافتی با این روش مبهم باشد از تمام نواحی در معرض خطر نمونه گیری می شود که این روش در اتاق عمل انجام می شود .با این روش که هم تشخیصی است وهم درمانی ، میتوان سرطان دهانه رحم را در مراحل اولیه کشف کرد.درمان سرطان رحم در این مرحله بدون هیچگونه تاثیر در طول عمر انسان امکان پذیر است .

بدین ترتیب با انجام به موقع تست پاپ اسمیر و معاینه ماهیانه می توان از بروز سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد.

تاثیرات بوسه در روابط زناشویی

خلاصه : اگر چشم مدخل روح باشد، آنوقت میتوان گفت که لب همراهرو ذهن است. ما افکار خود را با یک لبخند انتقال می دهیم، عشق را در کلمات می گنجانیم و علایق خود را بابوسه ابراز می نماییم.

متن کل خبر : اگر چشم مدخل روح باشد، آنوقت میتوان گفت که لب همراهرو ذهن است. ما افکار خود را با یک لبخند انتقال می

دهیم، عشق را در کلمات می گنجانیم و علایق خود را بابوسه ابراز می نماییم. در یک بوسه مطالب عمیقی وجود دارد که بیان آن ها فرای لغات و کلمات است.

نویسنده کتاب "عشق و رابطه جنسی"، دکتر جان فریمعتقد است: "بوسیدن هنر است و نشان دهنده یک نوع

بیان فردی و کاملاً شخصی از عشق و محبت می باشد."

بوسه زمانی ایجاد می شود که زوجین برای اولین بار به هم نزدیک می شوند، پس کاملاً طبیعی است که دو طرف کمی مضطرب شده و عصبی شوند.

از یک منبع با نویسنده بی نام"کتاب بوسه ها" اینطور برداشت می شود که: "بوسه یک عمل کاملاً دو طرفه بوده؛ تا ندهید نمی توانید بگیرید و بالعکس."

در یک کتاب دیگر هم اینطور نوشته شده که زمانیکه احساس میکنید تمایل دارید تا همسرتان را ببوسید این کار را انجام دهید، لازم نیست حتماً صبر کنید تا او را بهتر بشناسید، او را ببوسید و به مرور زمان می توانید او را بهتر بشناسید. یکی از مواردی که زیبایی بوسه را چند برابر می کند این است که در همه ی زبان ها و مذاهب قابل درک می باشد.

پروفسور وان بیرنت رئیس بخش مردم شناسی دانشگاه تکزاز اظهار می دارد که: "اولین بوسه عاشقانه برمی گردد به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در هند. پیش از این زمان هیچ مدرک دیگری دال بر وجود بوسه های عاشقانه وجود نداشت. کلیه این نتایج از روی لوح های گلی، نقاشی روی دیواره های غارها و یا نوشته های روی پوست حیوانات بدست آمده است.

بیرنت معتقد است که تماس نزدیک و فشار بینی ها به یکدیگر از همان ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح مرسوم بوده است.

اما بوسه ای که امروزه به این شکل رواج پیدا کرده، برای اولین بار در میان رومی ها شهرت پیدا کرد. رومی ها در هنگام سلام کردن یکدیگر را می بوسیدند، انگشتر و حلقه ای که بر دست رهبران قومشان بوده را می بوسیدند و مجسمه های خدایان خود را نیز می بوسیدند و با این کار مطیع بودن و حس احترام خود را به طرف مقابل انتقال می دادند.

رومی ها به سرعت متوجه شدند که بوسه در شرایط مختلف می تواند معانی متفاوتی را در بر داشته باشد، به همین دلیل برای انواع بوسه ها، نام های مختلفی انتخاب کردند. به عنوان مثال اسکیولیم: بوسه از روی دوستی، باسیولیم: بوسه از روی احساس عشق و محبت، و سویولیم: بوسه عمیق که این روزها به French Kiss مشهور شده است.

از آن به بعد بود که ادیان مختلف شروع به تحریم بوسه نموده و آنرا به عنوان یک گناه نابخشودنی اعلام کردند، اما به هر حال قدرت بوسه بیشتر بود و همچنان به قوت خود باقی مانده است.

اگر بخواهیم این پدیده را از نظر علمی ریشه یابی کنیم، می توانیم بگوییم که بوسیدن به طور طبیعی باعث می شود تا ذهن آکسی توسین بیشتری ترشح کند، این هورمون سبب می شود در هنگام بوسیدن احساس خوبی به ما دست بدهد و دانشمندان معتقدند که ماهیت وجودی انسان به گونه ای است که در صورت تجربه یک بوسه منتظر بوسه ی بعدی خواهد بود. زمانیکه

در وضعیت بوسیدن قرار می گیرد، غدد موجود در داخل دهان و جداره لب ها ماده شیمیایی را ترشح می کنند که همین ماده سبب ایجاد تمایل فرد به ادامه بوسیدن می شود.

در تحقیقی که در سال ۱۹۹۷ در دانشگاه پرینستون انجام شد، محققان به این نتیجه دست پیدا کردند که مغز انسان دارای سلول های عصبی است که فرد را قادر می سازد تا در تاریکی لب های معشوقه اش را پیدا کند. تعجبی وجود ندارد که چرا بسیاری از زوج ها از بوسیدن یکدیگر در مکان های تاریک و کم نور لذب بیشتری می برند.

پزشکان و روانپزشکان آلمانی در پی پژوهش های گسترده خود در این باره به این نتیجه رسیده اند که افرادی که هر روز صبح قبل از ترک کردن خانه، همسر خود را میبوسند کمتر دچار بیماری می شوند.

همچنین افرادی که پس از بوسیدن خانه را ترک می کنند، کمتر احتمال وقوع تصادف دارند، ۲۰ تا ۳۰ درصد درآمد بیشتری نسبت به سایرین دارند و به طور متوسط ۵ سال بیش از هم سن و سال های خود عمر می کنند. دکتر آرتور سازبو یکی از افرادی که در در این تحقیقات نقش فعالی داشته معتقد است یکی از دلایل اصلی موفقیت تعداد بسیار زیادی از افراد این است که روز خود را با یک نگرش مثبت و دلچسب شروع میکننند و چه چیز می تواند مانند یک بوسه در انسان یک نگرش مثبت ایجاد کند.

بنابراین اگر شما می خواهید خوشحال، سلامت، و موفق، بوده و عمر طولانی داشته باشید، باید کسی را که دوستش می دارید هر روز صبح، پیش از اینکه خانه را به قصد محل کار خود ترک کنید، ببوسید.

سایر مزایا

محافظت از دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی

دکتر پیتر گوردن رئیس اتحادیه دندانپزشکان انگستان اظهار می دارد: "پس از غذا خوردن، دهان پر از مواد شیرین شده و بزاق دهان حالت اسیدی پیدا می کند، این امر باعث بوجود آمدن پلاک بر روی دندان ها می شود. بوسیدن یک فرایند پاک کننده طبیعی است که به حفظ سلامت دندان ها کمک می کند، جریان بزاق دهان را افزایش بخشیده، و درصد ایجاد پلاک بر روی دندان ها را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد." من خودم این سوال ر از دندانپزشکم پرسیدم، او در ابتدا قدری خجالت کشید، اما نهایتاً صحت گفته های مرا تایید کرد.

از بین بردن استرس

یک بوسه عاشقانه، بهترین روش برای ریلکس شدن و از بین بردن استرس محسوب می شود. مایکل کی مکناب، مشاور روانی معتقد است: "زمانیکه لب ها در حالت بوسیدن قرار می گیرند، تقریباً دهان حالت لبخند زدن را به خود می گیرد، و از آنجایی که احساسات و حرکات بدنی انسان با هم ارتباط نزدیکی دارند، تقریباً غیر ممکن است که یک نفر هم لبخند بزند و هم استرس داشته باشد. در عین حال باید به این نکته هم توجه داشت که تنفس در زمان بوسیدن عمیق تر می شود، عضلات چشم شل شده و در راحت ترین حالت خود قرار می گیرند. این امر بهترین تکنیک برای قطع ارتباط با دنیای پر هیاهوی بیرونی و ریلکس شدن است.

کاهش وزن

چه مدت می توانید این کار را انجام دهید؟ برای اینکه تنها نیم کیلو وزن کم کنید باید ۳۰۰۰ کالری بسوزانید، یعنی چیزی در حدود ۳۰۰۰۰دقیقه یا همان ۵۰۰ ساعت. یک بوسه عمیق و طولانی به شدت متابولیسم بدن را افزایش می دهد و سبب می شود تا مواد قندی با سرعت بیشتری در بدن سوزانده شوند. میزان کالری مصرفی، به شدت بوسه بستگی دارد، اما به طور

متوسط می توان گفت که در هر ۱۰ دقیقه ۱۰ کالری مصرف می شود.

تاخیر در فرایند پیری

این مورد یکی از مهم ترین مزایای بوسیدن به شمار می رود. بوسیدن به شما کمک میکند تا قدرت ماهیچه های فک و چانه همچنان حفظ شود، به همین دلیل میزان ایجاد چین و چروک در آنها پایین کاهش پیدا می کند.

ایجاد و افزایش تناسب اندام

خوب بهانه ای خوبی برای ورزش نکردن دستتان دادیم! در حین بوسیدن، قلب تند تر می تپد و ضربان آن افزایش پیدا می کند، در این زمان آدرنالین بیشتری آزاد شده و خون با سرعت بیشتری به تمام نقاط بدن پمپاژ می شود. می توان اظهار داشت که بوسیدن از جمله بهترین تمرین های قلبی – عروقی است.

تکلیفتان را با طرف مقابل روشن می کند

در حین بوسیدن می توانید نیازهای جنسی همسرتان را ارزیابی کنید و ببینید تمایلی به ادامه ارتباط دارد یا خیر. روانشناسان معتقدند که اولین بوسه این امکان را برای شما فراهم می آورد که ببینید آیا با طرف مقابل همخوانی دارید یا نه. به نظر می رسد که "بو" تاثیر به یاد ماندنی در ضمیرناخودآگاه انسان ها بر جای می گذارد، بنابراین با تجربه اولین بوسه می توانید تشخیص دهید که فریون شما با شخص مقابل هماهنگی دارد یا خیر و اگر اینچنین نبود در همان آغاز می توانید ارتباط خود را با او خاتمه بخشید.

افزایش اعتماد به نفس

البته اول مطمئن شوید که دندان هایتان ارتودنسی ندارند چون امکان آسیب رسیدن به دندان های خودتان و دهان طرف مقابل وجود دارد. به هر حال یک بوسه عاشقانه می تواند حس خوبی را در شما ایجاد کند. به صورت تئوری می توان این موضوع را اینچنین توضیح داد که در زمان بوسیدن، خوشحال هستید، و وقتی هم که خوشحال باشید احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد و این امر سبب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس شما می شود.

تب خال ناحیه تناسلی چیست؟

خلاصه : تب خال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آمیزشی انتقال می یابد. این عفونت در مردان و زنان می تواند رخ دهد.

متن کل خبر : تب خال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آمیزشی انتقال می یابد. این عفونت در مردان و زنان می تواند رخ دهد. از جمله نواحی که امکان درگیری آنها وجود دارد عبارتند از مجرای تناسلی ، گردن رحم ، ران ها، و آلت تناسلی . تب خالی تناسلی معمولاً همراه با سایر بیماری های آمیزشی رخ می دهد.

علایم شایع

تاول های دردناک که قبل از آن خارش ، سوزش یا احساس آزردگی در ناحیه تناسلی وجود دارد. در زنان ، تاول ها ممکن است با درون مجرای تناسلی تا گردن رحم و نیز پیشابراه گسترش یابند. پس از چند روز، تاول های می ترکند و از آنها زخم هایی کم عمق و دردناک بر جای می ماند که ۳-۱ هفته به طول می انجامند.

سوزش و مشکل در دفع ادرار

بزرگ شدن گره های لنفاوی

تب و احساس کسالت

علل

ویروس تب خال (هرپس) نوع ۲. ویروس تب خال نوع ۱ باعث تب خال ناحیه دهانی می شود، البته گاهی عامل تب خال ناحیه تناسلی نیز هست .

تب خال ناحیه تناسلی از راه آمیزشی و در صورت وجود ضایعات فعال انتقال می یابد. ضایعات ممکن است روی دست ها و دهان نیز باشند. از زمان تماس با ویروس ۷-۲ روز طول می کشد تا علایم ظاهر شوند گاهی عفونت بدون هیچ گونه علایم اولیه ای انتقال می یابد ولی بعداً خود را نشان می دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

وجود یک بیماری جدی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی یا داروهای سرطان

استرس (افزایش استعداد ابتلاـ به عفونت اولیه یا عود عفونت). استرس ممکن است باعث کاهش کارایی پاسخ ایمنی ، که معمولاً رشد ویروس را متوقف می کند، شود.

سیگار کشیدن

سایر عواملی که می توانند باعث عود بیماری شوند عبارتند از آسیب به ناحیه تناسلی ، عادت ماهانه ، آفتاب گرفتن ، و وجود یک عفونت دیگر

پیشگیری

در صورت وجود زخم یا تاول (عفونت فعال)، باید از آمیزش خودداری شود.

در صورت وجود عفونت غیرفعال ، خصوصاً اگر عود مکرر عفونت فعال وجود داشته باشد، باید از کاندوم استفاده شود.

اگر حامله هستید، حتماً سابقه تب خال تناسلی یا هرگونه ضایعه ناحیه تناسلی را به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا باید اقداماتی احتیاطی برای جلوگیری از بروز عفونت در نوزاد انجام شوند.

حتی المقدور از استرس پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار

در حال حاضر نمی توان تب خال ناحیه تناسلی را معالجه کرد، اما با درمان می توان علایم بیماری را تخفیف داد و از عود بیماری جلوگیری کرد.

در هنگامی که علایم وجود ندارد، ویروس به حالت خفته درآمده است . وقتی که ویروس دوباره فعال شود علایم باز می گردند. بازگشت علایم به معنای عفونت جدید نیست .

میزان ناراحتی از فرد به فرد و در یک فرد نیز در زمان های مختلف ، متفاوت است . همچنین میزان ناراحتی در اولین بار عفونت بیشتر از عودهای بعدی است .

عوارض احتمالی

گسترش عفونت ویروسی به تمام بدن و مرگ در بیمارانی که ناچارند داروی ضد سرطان یا مهارکننده دستگاه ایمنی مصرف کنند.

انتقال عفونت به نوزاد تازه به دنبال آمده از مادر آلوده که می تواند یک عفونت گسترده و تهدیدکننده جان نوزاد را ایجاد

کند.

عفونت باکتریایی ثانویه

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً با دیدن تاول ها داده می شود، اما برای تأیید تشخیص ممکن است مایع داخل تاول در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گیرد.

درمان با هدف تخفیف علایم و پیشگیری از عوارض صورت می گیرد.

لباس زیر باید نخی باشد.

برای کاهش درد به هنگام ادرار، می توان از آب گرم در ناحیه استفاده کرد.

نشستن در وان آب گرم که در آن یک قاشق چایخوری نمک ریخته شده باشد می تواند مقداری از درد و ناراحتی ناشی از تاول ها را کاهش دهد.

حتی المقدور شیوه زندگی خود را طوری تغییر دهید که استرس کمتری در زندگی داشته باشید

خانم ها باید سالانه تحت بررسی پاپ اسمیر و معاینه قرار گیرند تا از نبودن هرگونه عارضه ای اطمینان حاصل شود.

داروها

داروهای ضد ویروسی خوراکی غالباً برای درمان اولین حمله عفونت تب خال ناحیه تناسلی و عود عفونت تجویز می شوند. در بعضی از بیماران ، این داروها ممکن است برای پیشگیری نیز تجویز شوند. نوع موضعی مالیدنی این داروها ضدویروسی نیز موجود هستند اما به اندازه خوراکی مؤثر نیستند.

داروهای ضد درد خفیف ، مثل استامینوفن

فعالیت

تا زمان برطرف نشدن علایم ، باید از آمیزش خودداری شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم تب خال ناحیه تناسلی را دارید.

اگر علی رغم درمان ، علایم در عرض یک هفته روبه بهبود نگذارند.

اگر علی رغم درمان ، علایم بدتر شوند.

اگر خونریزی غیرمعمول یا تورم رخ دهد.

اگر به هنگام درمان ، دوباره تب باز گردد یا این که احساس ناخوشی یا کسالت در شما به وجود آید.

بلوغ جنسی دیررس

خلاصه : سن شروع و خاتمه دوران بلوغ در افراد مختلف بسیار متفاوت است. این دوران در دختران معمولاً بین ۷ تا ۱۳ سالگی و در پسران بین ۹ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد،

متن کل خبر : ۱) بلوغ جنسی دیررس چیست؟

دوران بلوغ، زمانی است که بدن شما از شکل کودکی به شکل بزرگسالی رشد می‌کند. معمولاً رسیدن به دوران بلوغ از طریق تغییرات بدن، قابل درک است.در مورد دختران، نمود آن به صورت بزرگ شدن سینه‌ها، مو در آوردن، افزایش ناگهانی رشد و شروع عادت ماهانه است. شکل کلّی بدن نیز احتمالاً دچار تغییر می‌شود.

باسن عریض‌تر می‌شود و انحنای بدن مشخص‌تر از قبل می‌گردد. در مورد پسران نیز شروع دوران بلوغ با مو در آوردن، افزایش ناگهانی رشد و بزرگتر شدن بیضه‌ها و آلت تناسلی مشخص می‌شود. شکل کلّی بدن آن‌ها نیز شروع به تغییر می‌کند. شانه‌ها عریض‌تر و بدن عضلانی‌تر می‌گردد.

این تغییرات به دلیل هورمون‌های جنسی (تستوسترون در پسران و استروژن در دختران) است که توسط بدن، بسیار بیشتر از قبل، تولید می‌شود.

سن شروع و خاتمه دوران بلوغ در افراد مختلف بسیار متفاوت است. این دوران در دختران معمولاً بین ۷ تا ۱۳ سالگی و در پسران بین ۹ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد، هر چند ممکن است در بعضی افراد، زودتر یا دیرتر از این صورت گیرد.

امّا گاهی اوقات، فردی از این محدوده سنی عبور می‌کند بدون آن که هیچ نشانه‌ای از تغییرات بدنی بروز دهد. به این پدیده، بلوغ دیررس گفته می‌شود.

۲) دلایل بلوغ جنسی دیررس

دلایل چندی برای بلوغ جنسی دیررس وجود دارد. غالباً این پدیده به زمینه خانوادگی بر می‌گردد. یعنی کسی که بلوغ جنسی دیررس دارد احتمالاً ـ پدر و مادر، عموها، عمه‌ها، دایی‌ها، خاله‌ها، برادران یا خواهرانش هم بلوغ دیررس داشته‌اند. به این پدیده درنگ سرشتی گفته می‌شود و معمولاً به درمان خاصی نیاز ندارد. این گونه نوجوانان نهایتاً به طور طبیعی رشد خواهند یافت، فقط کمی دیرتر از همسالان خود.

مشکلات پزشکی نیز می‌تواند باعث بلوغ دیررس گردد. افرادی که به بیماری‌های مزمنی چون دیابت، اختلال غدد برون ریز (فیبروزکیستیک)، بیماری کلیه و یا حتی آسم مبتلا باشند ممکن است دوران بلوغ را از سنین بالاتری شروع کنند زیرا بیماری آن‌ها، رشد بدنشان را مشکل‌تر می‌سازد. درمان مناسب و کنترل بهتر این بیماری‌ها می‌تواند به جلوگیری از بلوغ دیررس کمک کند.

افرادی که دچار سوء تغذیه باشند نیز ممکن است دیرتر از کسانی که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارند رشد یابند. برای مثال، نوجوانانی که دچار اختلال تغذیه بی‌اشتهایی عصبی هستند غالباً آنقدر وزن از دست می‌دهند که بدنشان نمی‌تواند به نحو مناسب رشد کند.

دخترانی که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند نیز ممکن است دچار تأخیر در رشد شوند زیرا تمرینات شدید آن‌ها را لاغر و نحیف می‌کند. بدن دختران قبل از ورود به دوران بلوغ و شروع عادت ماهانه، نیازمند مقدار بخصوصی چربی است.

بلوغ جنسی دیررس به دلیل مشکلاتی در غدّه هیپوفیز یا غدّه تیروئید نیز می‌تواند باشد. این غدّه‌ها هورمون‌های مهم برای رشد بدن را تولید می‌کنند.

برخی افرادی که در زمان طبیعی، وارد دوران بلوغ نمی‌شوند، دچار مشکلات کروموزومی هستند. مشکلات کروموزمی می‌تواند با فرایند رشد طبیعی تداخل کند. سندروم (نشانگان) ترنر، نمونه‌ای از اختلال کروموزومی است. این بیماری هنگامی بروز می‌کند که یکی از دو کروموزم X زنان، غیرطبیعی باشد یا وجود نداشته باشد. این امر به مشکلاتی در چگونگی رشد

دختر و رشد تخمدان‌های او و تولید هورمون‌های جنسی می‌انجامد.
زنانی که دارای سندروم ترنر باشند و درمان مناسب نشده باشند، از نظر بدنی کوچک‌تر از حدّ طبیعی و نازا هستند و ممکن است مشکلات پزشکی دیگری نیز داشته باشند.
مردانی که دچار سندروم (نشانگان) کلاین‌فلتر هستند با یک کروموزم X اضافی به دنیا آمده‌اند (XXY به جای XY). این بیماری نیز می‌تواند باعث کند کردن رشد جنسی گردد.

۳) روش های درمان

خبر خوب این است که پزشکان معمولاً می‌توانند به نوجوانانی که دچار بلوغ دیررس هستند کمک کنند که رشد طبیعی‌تری داشته باشند. بنابراین اگر نگران عدم رشد مناسب خود هستید از پدر و مادرتان بخواهید که از پزشک برایتان وقت بگیرند.
پزشک، علاوه بر انجام آزمایش‌های جسمی، سابقه پزشکی شما را با پرسش‌هایی در مورد هرگونه عوارضی که داشته‌اید، وضعیت سلامتی شما در گذشته، وضعیت سلامت خانوادگی، داروهایی که مصرف می‌کنید، حساسیت‌هایی که دارید و موضوعاتی از قبیل الگوهای رشد افراد خانواده، به دست می‌آورد. پزشک همچنین ممکن است برای بررسی تیروئید، هیپوفیز، کروموزوم‌ها و مشکلات دیگر، دستور آزمایش خون دهد. به دست آوردن «سن استخوان» با اشعه ایکس نیز به پزشک کمک می‌کند که به طبیعی بودن یا نبودن رشد استخوان شما پی ببرد.
در بسیاری از موارد، پزشک قادر خواهد بود که به شما اطمینان دهد که مشکل جسمی خاصی وجود ندارد و فقط دوره رشد شما کمی دیرتر از حدّ میانگین است.
اگر پزشک مشکلی را بیابد، احتمالاً شما را به یک متخصص غدّد درون ریز یا متخصص دیگری، برای آزمایش‌های بیشتر، معرفی خواهد کرد.
برخی از نوجوانانی که دچار بلوغ دیررس هستند، حتی پس از آن که پزشک به آنان اطمینان داد که مشکل خاصی ندارند و وضعیتشان طبیعی است، دوران سختی را در انتظار فرا رسیدن بلوغ می‌گذرانند. در بعضی موارد، پزشکان ممکن است برای دوره کوتاهی (معمولاً ـ چند ماه)، هورمون‌های درمانی را تجویز کنند تا تغییرات دوران بلوغ آغاز گردد. معمولاً هنگامی که چند ماه بعد درمان متوقف شد، هورمون‌های خود نوجوان، ادامه فرایند بلوغ را تکمیل خواهد کرد.

۴) کنار آمدن با بلوغ دیررس

بسیار سخت است که فردی شاهد رشد دوستان و همسالانش باشد، در حالی که چنین چیزی در مورد خودش اتفاق نیافتاده باشد. ممکن است فکر کند که هرگز به آن‌ها نخواهد رسید. همکلاسی‌های مدرسه ممکن است با او شوخی کنند یا مسخره‌اش کنند.
حتی هنگامی که پزشک یا پدر و مادر فرد به او اطمینان دهند که همه چیز عادی است، و حتی هنگامی که خود فرد هم چنین اعتقاد داشته باشد، باز هم در انتظار چیزی بودن که می‌تواند بر احساس فرد نسبت به خودش اثرگذار باشد، دشوار است.
اگر احساس افسردگی می‌کنید یا درمدرسه و بین دوستان مشکلی در رابطه با تأخیر در رشدتان دارید، با پدر و مادر خود، یا فرد دیگری که به او اعتماد دارید صحبت کنید و از آنان بخواهید که مشاور یا درمانگری را که بتوانید مشکلتان را با او در میان بگذارید، پیدا کنند. این فرد می‌تواند به شما در کنترل احساساتتان کمک کند و راه‌هایی را برای کنار آمدن با این مشکل به شما یاد دهد.
پذیرش و کنار آمدن با بلوغ جنسی دیررس برای هر کسی می‌تواند دشوار باشد، امّا مشکلی است که معمولاً قابل حل است. و

به یاد داشته باشید که در اغلب موارد نهایتاً به همسالان خود خواهید رسید.

نکاتی که زندگی زناشویی را به بن بست رسانده و باعث اختلاف می شود

خلاصه : برخی از ذلایل اختلافات زوجین

متن کل خبر : در زندگی زناشویی گاهی اوقات اختلافات زیادی پیش می آید که هیچ کدام از دو نفر علت آن را نمی دانند و چون علت آن معلوم نمی شود درگیریها و اختلافات روز به روز بیشتر می شود اما هیچ گاه به تفاهم نمی رسند و ریشه اختلاف به دست آنان نمی رسد که آن را قطع کنند در صورتی که اگر دقت کنند می بینند که اختلاف ریشه در مواردی دارد که بسیار پیش پا افتاده است، در ذیل سعی بر این کرده ایم که به برخی از این موارد اشاره کنیم :

۱) خسیس بودن : یکی از مواردی که زندگی زناشویی را سخت و مشکل می سازد؛ خسیس بودن و یا خسّت است.

در این مورد سه حالت اتفاق می افتد؛ نخست وضعیتی که زن و مرد هر دو خسیس هستند که در این حالت مشکل روانی ندارند؛ ولی زندگی مرفهی نخواهند داشت. دو حالت دیگر آن است که زن یا مرد خسیس باشند. در این دو حالت زندگی هم از نظر روانی و هم از نظر رفاهی برای دو طرف شرایط سختی خواهد داشت.

۲) عصبانیت: زن یا مرد عصبانی زندگی را بر دیگری دشوارمی سازد. حساسیت های بی مورد و پرخاش و توهین و بی احترامی صفات مذمومی هستند که علاوه بر آن که طرف مقابل را ناراحت می کنند، به خود شخص نیز زیان می رسانند. در چنین مواقعی باید آرامش خود را حفظ کرد، آنگاه خشم همسر را آرام و توجه او را به امور دیگری جلب نمود و برای پالایش روانی او گفتگویی دو نفره انجام داد تا وی با بیان ناراحتی ها آرام گیرد.

۳) دورویی: زن و مردی که با دو شخصیت با هم مواجه شوند و در ظاهر و باطن یک رنگ نباشند؛ زندگی مطلوبی نخواهند داشت. زندگی ای که در آن صداقت و صمیمیت نباشد؛ اعتماد و اطمینان از آن رخت بر خواهد بست و اضطراب و تزلزل روانی بر آن حاکم خواهد بود.

۴) دروغ: فرد دو رو کسی است که تظاهر به نیکوکاری و پاکدامنی می کند ولی در باطن طور دیگری می باشد؛ امّا دروغگو کسی است که هر جا مصلحت و نفع خود را بسنجد واقعیت را تحریف می کند و بنا به میل خود کردار و رفتارش را تنظیم می نماید. دروغ نیز مانند دورویی بنیان خانواده را متزلزل می کند و اعتماد را از بین می برد.

۵) پنهان کاری: پنهان کاری عبارت از آن است که یکی از زوجین بدون نظر و اطلاع همسر خود و در غیاب او مبادرت به انجام اعمالی بنماید و این اعمال را چه خوب و چه بد از همسر خود پنهان دارد. چنین رفتاری ولو به نفع خانواده باشد ، اعتماد را از بین می برد. گاه این گونه رفتارها در جهتی است که فرد به نفع خود و یا خویشاوندان نسبی و به ضرر همسر و زندگی مشترک انجام می دهد. این گونه اعمال بتدریج بنیان خانواده را به هم می ریزد ، هر یک از زوجین را نسبت به رفتار دیگری بدبین و ناراحت می نماید و به عکس العمل وا می دارد.

۶) پرخاشگری و خشونت: پرخاشگری به رفتاری اطلاق می شود که " هدفش اعمال صدمه و رنج" باشد. مثلاً زنی که غذای مورد علاقه شوهرش را نمی پزد و یا آن را می سوزاند ، یا شوهری که از زنش مرتباً انتقاد می کند و به او غُر می زند. هر یک از این رفتارها بخشی از عناصر یک رفتار پرخاشگرانه بوده و موجب از هم پاشیدگی بنیاد زندگی زناشویی می گردد. خشونت و عکس العمل های زننده و شدید چه از طرف زن و چه از طرف شوهر قدرت تحمل طرف مقابل را تضعیف می نماید و زندگی را برای هر دو مشکل می سازد. در خانواده ای که خشونت حاکم است ،عاطفه و رفتار انسانی رخت بر می

بندد و محیط تربیتی نامناسبی از نظر تربیت فرزندان ایجاد می شود.
۷) لجاجت: از دیگر عوامل بنیان کن در خانواده لجاجت است. این حالت بین زن و مرد زیاد دیده می شود و گاه به جایی می رسد؛ که حرکات لجوجانه به شکستن وسایل خانه منتهی می گردد. چنانچه این حالت، وضعیت افراطی به خود بگیرد ، چه بسا به طلاق و از هم پاشیدگی خانواده منتهی گردد. پ
۸) خودبینی و تحقیر دیگری: خودبینی یا تصویر ذهنی هر کس از شخصیت خویش ، از مجموع تصورهای او درباره توانایی ها ، احساس ها ، اندیشه ها ، آرزوها ، داوری ها ، و کوشش های وی تشکیل می شود.
معمولاً کسانی که خود کم بین هستند، گرفتار عقده حقارت اند، و خود را کمتر، بی مقدارتر و زبون تر از دیگران احساس می کنند؛ افرادی که دچار خود بزرگ بینی هستند ؛ مبتلا به تکبر ، نخوت ، خودستایی و جاه طلبی اند ؛ چنین افرادی سعی می کنند با تحقیر دیگران ، بزرگ نمایی کنند. زن یا شوهری که بخواهد همسر خود را تحقیر کند، و خود را بالاتر احساس کند و خوبی های خود را به رخ دیگری بکشد ، با دست خود تیشه به ریشه زندگی زناشویی خویش می زند.
۹) بی انضباطی: مرد یا زنی که اساس رفتار خود را بر بی انضباطی قرار دهد ، مورد اعتراض همسر خود قرار می گیرد. گاه بی انضباطی منجر به بی اعتمادی می شود و گرمی و شادمانی را از خانواده می گیرد. مردی که شب دیر به خانه می آید و زمانی را برای تفریح ، مسافرت و معاشرت با زن و فرزندان خود در نظر نمی گیرد، موجبات نارضایتی خانواده خود را فراهم می آورد.
تفاوت هایی فردی یک اصل مسلّم غیر قابل انکار است. به پیروی از این اصل طبیعی، بین زن و شوهر اختلاف وجود دارد و تا زمانی که این اختلاف ها فاصله زیادی نداشته باشد و با گذشت و چشم پوشی هماهنگ شود، مشکلی را ایجاد نمی کند. مواردی از اختلاف هایی که ممکن است، منجر به ناهمنوایی و ناسازگاری شود، عبارت است از:
۱) اختلاف در خواسته ها: یکی از عواملی که در انتخاب همسر و زندگی زناشویی باید مورد توجه قرار گیرد ، خواسته های زن و شوهر است. زن یا شوهری که دارای خواسته های ایده آل و متفاوت از دیگری باشد و در تعدیل آن اقدام نکند ؛ احتمال ناسازگاری در زندگی زناشویی از این جهت وجود خواهد داشت.
۲) اختلاف در سلیقه ها و علاقه ها: وجود اختلاف سلیقه و علاقه در افراد طبیعی است؛ ولی چنانچه در برنامه های زندگی خانوادگی، این اختلاف در جهت هماهنگی بین زن و شوهر تعدیل نشود؛ احتمال آن دارد که به ناسازگاری منتهی گردد.
۳) اختلاف در دیدگاه ها: انسان موجودی است با آرزوهای نامحدود ، او هر چه بیشتر داشته باشد ؛ بیشتر هم می خواهد و برآورده شدن هر نیازی به جای کاستن از آرزوهای انسان ، نیازهای تازه ای را هم بر می انگیزاند. چنانچه زن و شوهری با دیدگاه ها و آرزوهای متفاوت که احتمال حصول به آن کم باشد ؛ نتوانند در زندگی زناشویی خود هماهنگی ایجاد کنند ، زندگی شاد و موفقی را نخواهند داشت.
۴) اختلاف در خلق و خوی: بعضی افراد عصبانی ، خشن ، متکبر، خودخواه ، از خود راضی ، و بعضی دارای روحیه ای گرم ، خوش برخورد ، متواضع و مردم دوست می باشند ؛ بنابراین توافق اخلاقی در صدر عوامل انتخاب همسر قرار دارد.
۵) اختلاف در میزان هوش: اختلاف سطح هوشی همسران نسبت به یکدیگر ، ممکن است در زندگی زناشویی آنان مشکلاتی ایجاد نماید. بنابراین در نظر گرفتن بهره هوشی و اختلاف سطح معقول در این زمینه خالی از اهمّیت نیست.
۶) اختلاف در ابعاد معنوی: مرد و زنی که از نظر رعایت و پایبندی به امور معنوی اختلاف سطح دارند ، زندگی بی دغدغه ای نخواهند داشت. بنابراین در امر ازدواج بُعد اعتقادی به ویژه جنبه های معنوی آن باید مورد توجه خاص قرار گیرد.

ناتوانی جنسی

خلاصه : ناتوانی جنسی، علل و راههای پیشگیری

متن کل خبر : اختلال انگیختگی جنسی نوعی انحراف پزشکی است که می تواند در طول هر زمان از چرخه جنسی (تمایل، برانگیختگی، ارگاسم، و بازگشتن به مرحله اولیه) به وقوع بپیوندد که این امر می تواند رضایت جنسی مطلوب در حین فعالیت جنسی را کاهش دهد. فردی که دچار یک چنین اختلالی باشد، به برقراری رابطه جنسی تمایل دارد، اما مشکلاتی را در زمینه برقراری رابطه جنسی احساس می کند و متاسفانه در تحریک شدن برای ادامه کار دچار مشکل می شود.

این اختلال پیش تر به عنوان تمایل پایین در خانم ها و سستی در آقایون نام گرفته بود، اما این روزها با پیشرفت علم این مشکل را به این صورت مورد بررسی قرار نمی دهند. ضعف جنسی اکنون به عنوان عدم قابلیت نعوذ شناخته شده و سرد مزاجی در حال حاضر به عنوان مشکل در زمینه برانگیختگی و اشتیاق و اضطراب معنا پیدا می کند.

هم برای آقایان و هم برای خانم ها این شرایط می تواند نوعی بیزاری و یا عدم تمایل به برقراری رابطه جنسی ایجاد نماید. در آقایون این ناتوانی سبب عدم توانایی در نگه داشتن نعوذ و حفظ آن و لذت نبردن تمام و کمال در حین برقراری رابطه جنسی تعریف می شود. در خانم ها هم این اختلال همرا با کاهش میزان ترشح مایع روان کننده برای ادامه نزدیکی می باشد.

ملاحظات

ضعف جنسی موقتی به طور تقریبی در حدود ۵۰٪ از مردان اتفاق می افتد و ضعف جنسی مزمن از هر ۸ نفر یک نفر را به خود مبتلا می سازد که این نوع اختلالات با بالا رفتن سن در آقایان افزایش پیدا می کند. در امریکا بین ۲۰ تا ۳۰ میلیون مرد به این بیماری مبتلا می باشند. در حدود ۵۲ درصد از آقایان بین ۴۰ تا ۷۰ سال هم حدود متفاوتی از کم کاری و یا عدم توانایی در حفظ نعوذ را شاهد هستند.

ضعف جنسی را می توان در دو گروه اولیه و ثانویه طبقه بندی نمود. آقایانی که دارای ضعف جنسی اولیه می باشند، هیچ گاه آنقدر نعوذ نمی شوند که بتوانند رابطه جنسی برقرار کنند. در ضعف جنسی نوع دوم، حالت نعوذ پس از یک دوره نرمال از بین می رود. این امر به طور مکرر اتفاق می افتد بجز مواقعی که بیماری و یا جراحت خاصی صورت بپذیرد.

راه درمان ضعف جنسی نوع دوم قدری راحت تر است چراکه بیمارن قبلاً تجربه عملکرد عادی آلت را داشته اند.

برای نعوذ چند فاکتور مورد نیاز است:

ایجاد علاقه و تمایل ذهنی

عملکرد نرمال هورمون ها از جمله غده هیپوفیز

تستسترون کافی

ذخیره غنی خونی در آلت

انزال زودرس (زمانیکه ارگاسم خیلی پیش از موقع نرمال حاصل می شود) چیزی جدای ضعف جنسی است و زوجین برای درمان این بیماری باید با پزشک متخصص مشورت کنند.

ناباروری در آقایان نیز جدای مقوله ضعف جنسی است. مردی که نمی تواند حالت نعوذ را حفظ کند، ممکن است هیچ مشکلی در بارور کردن همسر خود نداشته باشد. مرد نابارور می تواند به راحتی یک نزدیکی کاملاً طبیعی داشته باشد، اما نمی تواند همسر خود را بارور کند.

علائم

در خانم ها یا آقایون

کمبود علاقه به برقراری رابطه جنسی

عدم توانایی در ایجاد حس برانگیختگی

احساس درد به هنگام برانگیختگی(که در خانم ها شایع تر است)

ناباروری

در آقایان

عدم توانایی در نعوذ

عدم توانایی در حفظ نعوذ برای برقراری رابطه جنسی

تاخیر در انزال و یا عدم وجود انزال علیرغم وجود محرک های کافی

عدم توانایی در کنترل و زمانبندی انزال

در خانم ها

ناتوانایی در آزاد کردن عضلات واژینال به منظور پذیرش آمیزش

کمبود میزان ترشحات روان کننده قبل و در حین برقراری رابطه جنسی

ناتوانی در رسیدن به اوج لذت جنسی زنانه

دلایل

این بیماری می تواند از آغاز و یا پس از تجربه ی دوره ای معین در فرد ایجاد شود. ممکن است به مرور زمان بر شدت آن افزوده شود و یا ممکن است به طور ناگهانی ایجاد شده و خود را به شکل ضعف کلی و یا جزئی جنسی نشان دهد. دلایل بیماری می تواند عوامل مختلف جسمی، روانی و یا هر دو باشد.

فاکتورهای احساسی برون فردی (مشکلات زناشویی، عدم وجود اعتماد میان دو طرف) و یا درون فردی (مانند افسردگی، احساس ترس و گناه، وجود آسیب های جنسی در گذشته و غیره) باشد.

دلایل جسمانی هم می تواند شامل مواردی از قبیل مصرف مواد مخدر (نظیر: الکل، نیکوتین، نارکتین، قرص های روان گردان) و داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین و سایر داروها باشد. پروستات، جراحی عروق، وجود مشکل در سیستم تنفسی، اختلال غدد مترشحه ماند تیروئید و غدد فوق کلیوی، اختلالات عصبی که به دلیل آسیب های گذشته ایجاد شده باشند (مانند آسیب ستون مهره ها و نخاع) و بیماری هایی نظیر دیابت، تصلب بافت ها، تومور و گاهی سفلیس و کمبود هورمونهایی ماند تستسترون و آندروژن و همچنین ابتلا به استمنا (خودارضایی) از جمله دلایل مهم بروز این بیماری قلمداد می شوند.

ضعف جنسی را معمولاً ـ می توان در ۴ گروه متفاوت طبقه بندی نمود: اختلال در امیال جنسی، اختلال در نعوذ، اختلال در ارگاسم و اختلال درد جنسی.

اختلال در تمایل جنسی و یا کاهش شهوت به واسطه کاهش میزان تستسترون و یا آندروژن به وجود می آید. سایر موارد می توانند شامل عوامل ذیل باشند: افزایش سن، خستگی، تحت درمان بودن، حاملگی، و یا موارد روانی مانند افسردگی و اضطراب اشاره کرد.

دلایل رایج ضعف جنسی

استفاده از داروهای خاص به ویژه داروهای ضد افسردگی

استعمال دخانیات

فشارخون بالا

اختلالات هورمونی که به واسطه بیماری هایی نظیر دیابت، زخم کبد، که بیشتر در الکلی ها بوجود می آید.

مشکلاتی در مورد گردش خون، تصلب شرائین، کم خونی و جراحی های عروقی

مشکلات عصب شناختی از جمله وجود بیماری های مختلف، آسیب های بدنی، جراحت

مشکلات مربوط به دستگاه ادراری از جمله درآودن پروستات و یا پرتودرمانی

کاشت آلت و یا جایگزین سازی آن که به طور مناسب واکنش نشان ندهد

افسردگی، اضطراب، خستگی، استرس، ترس، شکست

داروهای روان گردان، الکل

مشکلات روانی قدیمی

اختلال در ارگاسم که می تواند هم خانم ها و هم آقایان را تحت تاثیر قرار دهد، به این شکل است که ارگاسم یا اصلا وجود ندارد و یا در آن تاخیر زیادی دیده می شود. اختلال درد هم در خانم ها خیلی بیش از آقایان شایع می باشد و با نام مقاربت دردناک شناخته می شود. واژینیسم که همان گرفتگی عضلات واژن می باشد، نوعی اسپاسم ناخاسته است می تواند از وجود نزدیکی ممانعت اجاد کند. مقاربت دردناک نیز به دلیل عدم وجود ترشح روان کننده به میزان کافی در خانم ها ایجاد شود که دلیلش شیر دهی، استفاده از ژل ها و کرم های ضد بارداری و ضد پیری، و یا ترس و اضطراب است. گرفتگی عضلات مهبل می تواند به دلیل جراحات جنسی مانند تجاوز، زنا و ارتباط جنسی نامشروع ایجاد شود.

ضعف جنسی در سال های جوانی بیش از هر زمان های دیگری شیوع پیدا می کند و بیشتر میان افراد بیست تا سی ساله رواج دارد. بیماری به تریج با افزیش سن از میان رفته و مجدداً در سنین سالخوردگی بروز می کند.

ریسک ابتلا به بیماری در برخی شرایط خاص مانند وجود بیماری دیابت، اختلال وابسته به انحطاط سلول های عصبی، بیماری های روانی مزمن، استفاده از الکل، مواد مخدر، عدم توانایی در خفظ ارتباط طولانی مدت، ناهماهنگی مزمن با شریک جنسی فعلی از جمله آنها می باشد.

پیشگیری

والدین باید بدانند که از همان آغاز باید در مورد مسائل جنسی با کودکان خود دقیق و صادق برخورد کنند. این امر سبب می شود که آنها در بزرگسالی دچار مشکلاتی نظیر اضطراب و عادات ناپسند احساسی نشوند.

به هر روی پیش از استفاده از هر گونه درمانی چه خودتان قرص ها را تجویز کنید و چه به پزشک مراجعه کرده و از او کمک بگیرید، باید دستورالعمل و اثرات جانبی دارو را به دقت مطالعه کنید. باید توجه داشته باشید که محدود کردن و قطع مصرف مواد مخدر، دخانیات و الکل به تقویت قوای جنسی کمک چشمگیری می کنند.

همچنین زوج هایی که ارتباط خوبی با هم دارند و در مورد مسائل مختلف با هم به بحث و گفتگو می نشینند، شانس بیشتری در غلبه به این بیماری دارند.

افرادی هم که قبلًا تجربه آسیب های جنسی را در زندگی خود داشته اند، باید پیش از برقراری رابطه، در کلاس های گروهی

و فردی مشاوره خانواده شرکت کنند تا بتوانند با کسانی که به دلخواه خود انتخاب می کنند، رابطه جنسی برقرار کرده و از این رابطه لذت ببرند.

درمان

به هر حال پزشکان شیوه های درمانی متفاوتی را برای از بین بردن این بیماری در نظر دارند که بسته به آزمایش های گوناگون و شدت بیماری انواع مختلف آنرا تجویز میکنند. در این میان بیمار وظیفه دارد که تاریخچه کلی بیماری خود را برای پزشک خود شرح داده و هم خانم و هم آقا مورد معاینه پزشک قرار بگیرند.

نوع درمان بر اساس دلیل ایجاد ضعف جنسی معین می گردد. دلایل ارگانیک که قابل معاینه می باشند، هم از طریق دارو و هم از طریق جراحی قابل درمان می باشند. از جمله دارو هایی که اثر بسزایی دارند می توان به ویاگرا اشاره کرد. این دارو جریان خون را در رگ ها افزایش می دهد و سبب می شود که خونی که در آلت جریان دارد نیز چرخه تند تری را پیدا کند. آقایونی که از داروی های قلب استفاده می کنند و یا مبتلا به بیماری هایی در زمینه تصلب شرائین هستند باید در مصرف این دارو احتیاط کرده و قبل از مصرف حتماً با پزشک خود مشورت کنند. کمبود تستسترون و استروژن نیز با قرص ها و کرم های موضعی قابل درمان می باشند.

تحریک ذهنی و سایر شیوه های تمرکز روانی نیز می توانند اثر بسزایی در پروسه تسریع درمان ضعف جنسی بر روی بیماران داشته باشند.

برخی از زوجین نیز باید با هم در کلاس های مشاوره شرکت کنند تا به مشکل اصلی خود پی ببرند. برای از میان برداشتن اضطراب، ترس، استرس و تمایل به بازداری احساسات نیز با چند جلسه مشاوره قابل حل خواهد بود. برخی از انواع ضعف های جنسی نیز با دارو و یا جراحی قابل حل نمی باشند. البته مصرف داروهای مختلف می توانند تا حدودی به افراد کمک کرده و ضعف آنها را بهبود بخشد. در برخی موارد نادر ضعف جسمانی سبب ایجاد ناباروری در مردان و نازایی در خانمها می شود.

ضعف جنسی که به دلیل ترس از ابتلا به بیماری های ناخواسته جنسی ایجاد میشود باید از مواد محافظ در رابطه جنسی استفاده شود. در این موارد استفاده از مشروبات الکلی به شدت منع می گردد.

اگر این مشکل جدی و دائمی باشد باید حتماً با یک متخصص مشورت کنید.

ضعف دائمی جنسی می تواند آستانه ای برای بروز بیماری های دیگر نظیر افسردگی باشد. همچنین مشکلاتی را میان زوجین بوجود آورده و سبب جدایی آنها هم میشود.

چگونه یک روابط زناشویی مستمر داشته باشیم؟

خلاصه : برخی از نکات ساده اما مهم که می تواند آرامش را در زندگی زناشویی به ارمغان بیاورد.

متن کل خبر : اگر شما با انجام عملی و یا سخنی سبب رنجش طرف مقابلتان می شوید فقط کافی است که عذر خواهی کنید، اقرار به اشتباه برای اکثر مردم مشکل است در صورتیکه افرادی که دارای شخصیت قوی تری هستند عموما اشتباهات خود را می پذیرند و عذرخواهی می کنند.

سعی کنید در روابط خود با همسرتان صادق باشید و از وانمود کردن به آن چیزی که نیستید پرهیز کنید.

برای ایجاد و دوام یک رابطه خوب و سالم طرفین باید از سلامت جسم و روان برخوردار باشند، بنابراین باید تغذیه سالم و

فعالیت بدنی مناسب (تمرینات ورزشی روزانه) داشته باشید.
در تعریف و تمجید از طرف مقابل خود سخاوتمند باشید، تعریف در یک رابطه بادوام همانند چسب عمل می کند و سبب استحکام بیشتر آن می شود، سعی کنید که تمجید شما صادقانه باشد.
انتظارات شما از طرف مقابلتان باید واقع بینانه باشد، توجه داشته باشید که هیچ فردی کامل نیست در سالهای ابتدایی آشنایی و ازدواج تصویر رویاگونه ای از همسرتان نسازید و وی را آنگونه که هست بپذیرید، سعی کنید انتظاراتتان از او با واقعیت منطبق باشد.
در هر رابطه ای اختلاف نظر وجود دارد تصور نکنید که همسرتان از آنچه در درون شما می گذرد کاملا آگاه است، بنابراین ضروری است زمانیکه راجع به مطلبی بحث می کنید مطمئن شوید که طرف مقابل منظور شما را بدرستی فهمیده باشد.
مواردی که در بالاـ ذکر شد از اصلی ترین مسائل روانشناسی است که زوجین برای داشتن روابط سالم و با دوام با یکدیگر باید در نظر داشته باشند.

وقفه های تنفسی (خرناس) و تاثیر آن بر زندگی زناشوئی

خلاصه : مرکز مطالعه اختلالات خواب واقع در دانشگاه راش (Rush) شهر شیکاگو، تحقیقی علمی در مورد خواب برای ارزیابی تاثیر وقفه های تنفسی مردان بهنگام خواب (خرناس کشیدن)، برروی کیفیت خواب همسرانشان و میزان رضایت از زندگی زناشویی زوجین انجام داده است.
متن کل خبر : به گفته پروفسور روزالیند کارت رایت (Rosalind Cartwright) بنیانگذار مرکز فوق در دانشگاه راش، این یک مشکل معمول در ازدواج هاست که کمتر به آن توجه شده است.
میزان طلاق در زوجینی که با این مشکل مواجهند بسیار بیشتر از سایرین است و سوالی که ما در پی پاسخ گویی بدان هستیم اینست که آیا می توان با رفع مشکل وقفه های تنفسی در ضمن خواب مانع از وقوع اینگونه طلاقها شد؟
در این تحقیق ده زوج که در آن شوهران دارای اختلالات تنفسی در حین خواب بودند مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از تکمیل تحقیقات در مورد نحوه خوابیدن، رضایتمندی طرفین از ازدواج و کیفیت زندگی آنها، زوجین یک شب را در آزمایشگاه خواب که در آن متخصصین کیفیت و کمیت خواب آنها را اندازه گیری می کردند، گذراندند و پس از دو هفته درمان تست خواب آنها دوباره تکرار شد.
پروفسور کارت رایت گفت :
"نتایج اولیه نشان می دهد زنانی که به دلیل صدای خرناس شوهرانشان دچار بی خوابی می شوند، درگیر مشکلات ثانویه ای خواهند شد. زیرا کمبود خواب برای هر دو نفر خستگی و دیگر مشکلاتی را ایجاد کرده و باعث بروز خصومت و شرایط دشوار و بحرانی در زندگی زناشویی می شود."
در یکی از نمونه زوجهایی که مورد تحقیق قرار گرفته بودند، خرناس کشیدن شوهر موجب شده بود تا زن درطول یک ساعت هشت بار از خواب بیدار شود و به این ترتیب میزان خواب مفید وی که درصدی از میزان خواب درطول شب است به ۷۳ درصد کاهش پیدا کرده بود؛ این در حالی است که میانگین خواب مفید افراد به هنگام استراحت یک شبانه روز باید حدود ۹۰ درصد باشد.
این زن از وسایل مختلفی نظیر گوشی و چوب پنبه برای خوابیدن استفاده کرد ولی در نهایت تصمیم گرفت تا جدا از همسرش

بخوابد.
به گفته کارت رایت، این مشکل در ازدواجها کاملا مشهود است. زوجین همیشه مشاجره دارند و تحقیقات عدم رضایتمندی آنها از ازدوجشان را نشان می دهد.
خرناس کشیدن به هنگام خواب در نهایت ممکن است باعث بروز اختلاف در زندگی مشترك شود!
در تحقیق از این زوج شوهر به مدت دو هفته در خانه با استفاده از دستگاه فشارعبورهوا (CPAP) تحت معالجه قرار گرفت.
این روش درمانی مانع می شود که مسیر فوقانی عبور هوا از داخل بینی بسته شود و به ششها اجازه می دهد که درطول خواب به عملکرد طبیعی خود ادامه دهند.
در جریان این درمان ، کیفیت و بازدهی زندگی روزانه زن از ۱.۲ به ۷ افزایش یافت. بدین معنی که خرناس کشیدن همسر دیگر وی را آزار نداده و سنجش میزان بی خوابی او که در واقع میزان خستگی وی را در طول روز برآورد کرده بود از ۱۲ به ۶ کاهش یافت. میزان رضایتمندی از ازدواج از ۳ به ۵.۸ افزایش یافته و درصد خواب مفید زن از ۷۳ به ۸۲ درصد ارتقا پیدا کرد.
کارت رایت گفت : "نتایج اولیه بسیارعالی بوده است و بهبود روابط زوجین با یکدیگر واقعا زیباست. البته این تحقیقات همچنان ادامه دارد و مطالعات برروی ده زوج اولیه باید تا ماه اپریل کامل شود."
وقفه های تنفسی در خواب یک خطر جدی برای سلامتی فرد است که حتما باید تحت درمان قرار گیرد. این وقفه های تنفسی زمانی رخ می دهد که نسوجی که در پشت گلو قرار دارند تحلیل رفته و مسیر عبور هوا را مسدود کنند.
در این حالت حدود ۱۰ ثانیه تنفس متوقف می شود و این اتفاق می تواند بیشتر از ده بار در طول یک ساعت به وقوع بپیوندد.
این وقفه ها میزان اکسیژن خون را پایین آورده و می تواند باعث افزایش فشار خون، سکته و دیگر مشکلات قلبی شود.
وقفه های تنفسی اگرچه بیشتر در افراد چاق و مسن بخصوص مردان رایج است، ولی می تواند در مردان و زنان در هر رده سنی پیش آید. معمولترین علائم این بیماری خرناس کشیدن با صدای بلند، احساس خفگی در خواب، نفس کشیدن با دهان باز و مبارزه با کم خوابی در طول روز است.
از راهای درمان این بیماری علاوه بر استفاده از دستگاه فشارعبورهوا (CPAP) می توان به کاهش وزن، خوابیدن برروی پهلوها بجای پشت، پرهیز از مصرف مشروبات الکلی و تنباکو اشاره کرد.

ارضا در مردان و زنان به چه شکل میباشد و علایم آن چیست؟

خلاصه : استمنا در اسلام
علایم و نشانه های ارضا در مردان و زنان
متن کل خبر : خودارضائی، یا اِستِمناء، از روشهای ارضاء میل جنسی است، این عمل با تحریک اندام جنسی شخص توسط خودش انجام میگیرد، معمولا انجام آن تا رسیدن به اوج لذت جنسی ادامه پیدا میکند،که در مردان همراه با بیرون پاشیدن مایع منی می باشد و در زنان بصورت اسپاسم (سفتی عضلانی) های همراه با لذت شدید در مهبل (واژن) می باشد. همچنین ابزارهایی وجود دارد که آمیزش جنسی را شبیه سازی میکند، از این رو استفاده از ابزارهای ماشینی نیز از جمله راههایی است که ممکن است زنان و مردان برای خودارضایی استفاده کنند.
استمنا یکی از روشهایی است که توسط مردان یا زنان برای خودارضایی صورت میگیرد.

استمنا در اسلام

استمنا در اسلام حرام است و از گناهان کبیره به شمار میرود.

در دین اسلام اگر کسی روزه باشد و دست به استمنا بزند علاوه بر قضای روزه یا باید شصت فقیر را اطعام بدهد، یا اگر نتوانست باید شصت روز، روزه بگیرد.

تمام مراجع تقلید عقیده دارند خودارضایی باعث ابطال روزه میشود.

تمام فقها استمناء را گناه میدانند

اوج لذت جنسی، حالت فرحبخش روانی و جسمانی است که در اثر تحریک جنسی به دست میآید و با انزال، سرخ شدن یا تشنج همراه است. در زنها و مردها هنگام رسیدن به اوج لذت جنسی عوارضی بروز میکند. برای مثال ضربان قلب بیشتر میشود بدن گرم میشود و گهگاه در بدن لرزشهائی بوجود میاید. و بطور معمول شخص احساس سرما میکند(که البته این حالت معمولا در شروع عمل جنسی و معاشقه رخ می دهد). در مردها آلتشان سفت میشود و در زنها مقداری قطر رحمشان افزایش یافته مایعی لزج از آن بیرون میاید که در مردها نیز به همین منوال است. این مایع غالبا بیرنگ است که موجب می شود عمل دخول اسانتر صورت گیرد. در زنها قسمت داخلی رحم کمی تنگتر شده، نوک سینه ها کمی سفت و در مردها اب دهان ترشح و میزان تنفس افزایش مییابد. در مردها بعد از انزال بدن سست شده و احساسی دست میدهد که معمولا چشمانشان را میبندند و بلافاصله بعد از انزال عمل ادرار کردن به خوبی صورت نمیگیرد. زیرا دریچه پروستات به شکل خودکار کمی باز و بسته میشود. احساس گرمایی که به زن دست می دهد برای این است که منی کاملا گرم وارد بدن زن شود زیرا سرما اسپرم ها را میکشد و منی با پرش به بیرون پرتاب میشود در زنها معمولا بعد انزال مرد و تمام شدن شهوت او شهوتشان میخوابد. این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که چون در خلال عمل جنسی به دلیل شور و هیجان حواس انسان زیاد متمرکز به اطراف خود نیست بر اثر شدت شور جنسی گه گاه به یکدیگر فشارهائی وارد میکنند که بعد از عمل جنسی درد زیادی احساس میشود. مثلا در بعضی موارد پای ایشان به فرش و مانند ان مالیده میشود و یا بر اثر فشار زیاد هنگام دخول حوالی آلت تناسلی ملتهب میگردد. حد و میزان مطلوب برانگیزش جنسی زن، به اندام فیزیولوژیکی و واکنشهای آموخته شده به وی بستگی دارد

.مراحل اوج لذت جنسی زنان

در دنیای امروز هنوز این مسئله که دخول تنها راه صحیح و پذیرفته شده برای رسیدن زنان به ارگاسم است، وجود دارد. حتی بسیاری از مشاوران جنسی، به عنوان مثال معاشقه، ناز و نوازش یا خودارضائی را روشهای ارضا کننده ای نمیدانند. به هر حال از لحاظ فیزیولوژیکی، ارگاسم، ارگاسم است. چه از طریق خودارضائی، چه از راه مقاربت، چه به روش تحریک و چه از طرق دیگر! اما این سوال مطرح است که کدام راه موجب بروز عوارض نمیشود و حلال است که در آخر به همان دخول از طریق مهبل میرسیم.

مرحله انگیزش (تحریک)

وقتی بر اثر تحریک، خون در اندام جنسی جمع میشود کلیتوریس سفت میشود و در همان لحظه مهبل شروع به ترشح مقداری ماده لیز کننده میکند، همچنین سطح داخلی دیوار لوله واژن بر اثر نوعی فرآیند تعریق، با یک ماده لیز کننده پوشیده میشود. سیاهرگ مهبل گشادتر و پر از خون شده، رنگ مهبل تیره تر میشود. در همین زمان میزان ضربان نبض و فشار خون به طور قابل ملاحظهای بالا رفته، در اندامهای جنسی حرارت و تورم احساس شده و برانگیختگی زن از مرحله تحریک به مرحله پلاتو (دوام برانگیختگی جنسی) پیش میرود.

مرحله پلاتو (دوام برانگیختگی جنسی)
بافت دیواره یک سوم خارجی واژن به علت پرخون شدن، متورم میشود که در نتیجه، موجب تنگی ورودی دهانه مهبل میگردد. به این مرحله سکوی ارگاسم میگویند. در این مرحله به نظر میرسد [کلیتوریس] در زیر یک کلاهک رفته یا به داخل کشیده میشود اما در حقیقت، کلیتوریس به عنوان یک گیرنده تحریکات، درجهت پاسخ به تحریک مستقیم نواحی مجاور کمک میکند. رحم، لوله رحم و تخمدان بزرگتر شده و تنفس، ضربان نبض و حرکات زن سریعتر میشود.
مرحله اوج لذت جنسی
لوله واژن به طور ریتمیک شروع به منقبض شدن میکند. همچنین انقباض غیرارادی اسفنکتر مقعد نیز در این مرحله پیش میآید. تعداد نبض و میزان فشار خون بالا میرود. افزایش انقباض عضلات و مملو از خون شدن سیاهرگ موجب رسیدن به اوج لذت جنسی میشود. همچنین باید در نظر گرفت ارگاسم یا به طور مثال عکس العمل طبیعی زانو نمیتوانند به زور صورت پذیرد، این بازتابها به طور طبیعی اتفاق میافتند.
مرحله آرامش
در این مرحله، احتقان یک سوم خارجی واژن و احتقان عروقی تغییر کرده و از بین میرود. ضربان نبض کاهش یافته و بافتها از تورم خارج میشوند.رنگ تیره واژن به رنگ اولیه باز گشته و اندامهای جنسی به حالت طبیعی اولیه خود بر میگردند. بدن آرام و سست شده و گاهی عرق میکند. قابل ذکر است در پاسخ فیزیولوژیکی زن به تحریکات جنسی، اعضاء غیر تناسلی بدن نیز واکنشهایی دارند از جمله: تغییراتی در پستان، در بعضی موارد احساس اجبار در دفع ادرار در طول آمیزش یا پس از آن، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد دم و بازدم و نفسهای عمیق، تعریق (این واکنش در افراد متفاوت است، در مرحله رسیدن به آرامش بعضی احساس گرمای شدید میکنند و بعضی احساس سرما. در بسیاری موارد در قسمتهای مختلف بدن قطرات عرق جاری میشود.)
برگرفته شده از : مستر و جانسون، ترجمه دکتر بهنام اوحدی، احساسات و پاسخ های جنسی

مشکلات زناشویی و راههای پیشگیری از آنها

خلاصه : اگر با همسر خود دچار مشکلات و ناملایمات جنسی هستید مطالعه این مقاله را به شما توصیه میکنیم.
متن کل خبر : وقتی ارتباطات احساسی شما با نامزدتان تدریجاً کاهش می یابد، تصور میکنید که علاقه و رغبت خود را به او از دست داده اید و به همین دلیل او را رها می کنید. اما آیا تابحال فکر کرده اید که روابط جنسی اگر با همسرتان کمرنگ شد چه بکنید؟ جماع نقش بسیار مهمی در ازدواج دارد، ولی با اینحال زوج های زیادی بدون آن زندگی میکنند. زندگی بدون رابطه ی جنسی با همسر چه به خاطر فقدان علاقه به او یا فقدان شور و شهوت جنسی باشد.
بدون برو برگرد همه می دانند که جماع حیاتی ترین جزء همه ی ازدواج هاست. پس اگر یکی یا هر دوی زوجین علاقه و رغبت خود را از دست دادند چه می شود؟ تحقیقات نشان داده است که درصد انبوهی از چنین ازدواج هایی با شکست مواجه می شود. (بعد از مسایل مالی، مسایل جنسی دومین دلیل برای طلاق شناخته شده است). ناامید نشوید. راه های زیادی برای جلوگیری از آن وجود دارد. در اینجا سه راه برای جان بخشیدن دوباره به زندگی جنسیتان برای شما فراهم آورده شده است
۱. دو طرفه قضاوت کنید
ضرب المثلی میگوید :

همیشه یک سوزن به خودت بزن، یک جوالدوز به دیگری.

یعنی خود را جای شریک جنسی خود بگذار اگر خود تمایل به برقراری روابط جنسی نداشته باشید آیا از اصرار بیش از حد او سرخورده نمیشوید؟

فرقی نمی کند که همسرتان چقدر دوستتان داشته باشد و بخواهد ارضائتان کند؛ تحریکات و شور جنسی او به هیچ وجه شبیه به شما نیست. به همین دلیل غیرمنطقی است اگر انتظار داشته باشید هر زمان شما تحریک شدید در اختیارتان باشد. باید یاد بگیرید که چطور گهگاه نیازهایتان را کنترل کنید..

امیدواریم که زوج ها تا آنجا که می توانند در زندگی جنسی خود با همسرشان انرژی لازم را بگذارند، اما بااینحال باز هم ممکن است زمان هایی وجود داشته باشد که شما آمادگی رابطه ی جنسی را داشته باشید در حالیکه همسرتان ندارد. این مسئله ای کاملاً نرمال و طبیعی است و باید آن را بپذیرید. هرچه تلاش همسرتان برای فهمیدن شما و نیازهایتان باید بیشتر شود، تلاش شما نیز در درک این تفاوت ها باید افزایش یابد. قسمتی از این درک و پذیرفتن با اتکای گاه و بیگاه شما به خودتان انجام میپذیرد یعنی در وقتی که همسر شما میل به نزدیکی ندارد اصرار نکنید زیرا یکی از مهمترین راههای لذت بردن از نزدیکی تمایل هم زن و هم مرد برای این کار میباشد. اگر اطمینان داشته باشید که همسرتان واقعاً دوستتان دارد و به شما توجه می کند، انجام اینکار با راحتی بیشتری صورت خواهد گرفت.

۲-همیشه تنوع را به یاد داشته باشید.

راغبترین افراد به انجام جماع هم اگر این رابطه برایشان تکرار مکررات شود، از آن دلزده خواهد شد. اگر این مورد را در رابطه جنسی خودتان با همسرتان هم مشاهده می کنید، پس وقتش رسیده که کمی تنوع وارد این رابطه کنید. برای جلوگیری از یکنواختی جنسی، باید کمی خلاق باشید. مکانی جدید انتخاب کنید، یک شب یک اتاق در هتل اجاره کنید، لباس زیرهای جدید بخرید و...هزاران کار دیگر هست که می توانید برای از بین بردن یکنواختی موجود در رابطه تان انجام دهید.

این مشکل است که خیلی از افراد با همسرشان دارند. آنها تصور می کنند که علاقه و شور جنسی خود را از دست داده و دیگر نمی توانند تحریک شود، ارگاسم آنها خیلی طول می کشد و به قدرت گذشته ها هم نیست. علاقه و احساس خود را به شوهرشان کاملاً از دست داده و وقتی شوهرشان به او نزدیک می شود شدیداً احساس بی علاقگی می کنند. فکر میکنند شاید به خاطر بالا رفتن سنشان باشد.

اما اگر تنوع (در هر زمینه)را درروابط جنسی خود جای دهید میتوانید از این روابط کمال لذت را ببرید.

۳.مسائل را با فکر بازتر بنگرید

افراد زیادی هستند که اگر علت جدایی آنها را از یکدیگر سوال کنید بی میلی یکی از طرفین را علت بروز این مسئله میدانند.. البته شما هم ممکن است به فکر اینکار بیفتید. اما بدانید طلاق یا برقراری رابطه ی جنسی با افرادی غیر از همسرتان، راه حل های مناسبی نیستند. درست است که عشقبازی با غیر می تواند مشکلتان را حل کند، اما بدانید که در طولانی مدت مشکلات بیشتری نیز برایتان ایجاد می کند و باعث خراب شدن ازدواجتان هم می شود. حتی اگر ازدواجتان هم سالم باقی بماند، درد و رنجی که همسرتان از عشقبازی شما با شخص دیگری متحمل می شود، بی اندازه است.

طلاق هم راه حل خوبی به شمار نمی رود. اگر به جای پیدا کردن راه حل و برطرف کردن مشکل، از آن فرار کنید، ممکن است زوج دیگری پیدا کنید که او نیز از نظر جنسی با شما ناهماهنگ و ناسازگار باشد، و بهتر است از خود بپرسید این کار را تا کجا ادامه خواهید داد؟ قبل از اینکه زود قضاوت کرده و همسرتان را ترک کنید، به شما پیشنهاد میکنیم که ببینید آیا

همسرتان از این جریان خبر دارد؟ اطلاع دارد که شما از رابطه ی جنسیتان با او ناراضی هستید؟ کار را به دعوا نکشانید. تقصیرها را به گردن او نیندازید، حرف های بد نزنید، انتقاد نکنید، فقط خیلی آرام به او بگویید که به خاطر اتلافاتی که در روحیات جنسی شما وجود دارد، می خواهید کاری را که اصلاً دوست ندارید انجام دهید. افکار خود را با او در میان بگذارید. این را به صورت یک تهدید مطرح نکنید. فقط میزان ناامیدی خود را با او در میان بگذارید. به او فرصتی دوباره برای اصلاح و سازگار شدن بدهید، و منتظر نتیجه ی آن بمانید.
موفق باشید.

تاثیر روابط جنسی سالم بر عملکرد بدن

خلاصه : روابط جنسی سالم(جماع) چه نقشهایی در عملکرد بدن دارد؟
متن کل خبر : ۱-کاهش افسردگی: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده و شریک جنسی آنان نیز از کاندوم استفاده نمی کنند، کمتر مستعد افسردگی میباشند. هورمون پروستاگلاندین موجود در منی مردان بوسیله دستگاه تناسلی زنان جذب گردیده و باعث تعدیل هورمونهای زنانه می شود. منی مردان حاوی هورمونهای استروژن و پروژسترون میباشد که هر دوی آنها در بهبود خلق موثر میباشند. زنانی که در معرض منی شوهران خود قرار دارند (رابطه جنسی بدون کاندوم) شادتر میباشند. (البته حاملگی ناخواسته و عدم ابتلا به بیماریهای مقاربتی بایستی در اولویت باشد)
۲- تسکین درد:درست قبل ازارگاسم (اوج لذت جنسی) سطح هورمون اکسی توسین به ۵ برابر سطح نرمال افزایش می یابد. این هورمون باعث ترشح آندورفین (ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هرگونه دردی را تسکین میدهد. رابطه جنسی باعث ترشح هورمون استروژن نیز میگردد که میتواند دردهای قاعدگی را کاهش دهد.
۳- سرماخوردگی کمتر: افرادی که ۱-۲ بار درهفته رابطه جنسی دارند، سطح پادتن ایمونوگلوبین A در بدن آنها ۳۰ درصد بیشتر میباشد. این امر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن میگردد.
۴- کنترل بهتر مثانه: رابطه جنسی تمرینات کگل طبیعی می باشند و باعث تقویت عضلات مثانه میگردد.
۵-دندانهای سالم تر: پلاسمای منی (جذب شده از مخاط مهبل) حاوی روی، کلسیم و دیگر مواد معدنی میباشد که از پوسیدگی دندانها جلوگیری میکند. همچنین آداب برفراری رابطه جنسی، دو شریک جنسی را ملزم به رعایت اصول اولیه بهداشت از جمله مسواک زدن دندانها میکند.
۶- سلامت پروستات: برخی اورولوژیستها به رابطه میان تعداد انزال و سرطان پروستات اعتقاد دارند. برای تولید مایع منی پروستات و کیسه منی موادی همچون روی، اسید سیتریک و پتاسیم را از خون میگیرند و آنها را تا ۶۰۰ برابر تغلیظ میکنند. در این بین هر عامل سرطانزای موجود در خون نیز ممکن است به همراه این مواد و به همین میزان در پروستات تغلیظ و انباشته گردد. رابطه جنسی و انزال مکرر میتواند از انباشته شدن عوامل سرطانزا در درون غده پروستات جلوگیری به عمل آورد. البته ثابت گردیده داشتن رابطه جنسی با چندین شریک جنسی میتواند سرطان پروستات را در مردان تا ۴۰ درصد افزایش دهد. (به خاطر افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای منتقله از راه جنسی)
۷- افراط در رابطه جنسی برای زنان بی خطر است: رابطه جنسی باعث سفت شدن عضلات شکم و باسن و بهبود ساختار قامتی در زنان میگردد. زنان یائسه ای که از رابطه جنسی امتناع می ورزند ممکن است دچار آتروفی(تحلیل) مهبل و مقاربت دردناک گردند. تمام هورمونهایی که زنان یائسه به آنها نیاز دارند، از طریق رابطه جنسی سالم با شوهرانشان قابل دریافت

میباشد. (رابطه جنسی بدون کاندوم)
۸- اما افراط در رابطه جنسی میتواند برای مردان دردسر آفرین باشد: آلت تناسلی مردان ممکن است دچار خراشیدگی و یا تحریک پوستی گردد. همچنین در رابطه جنسی خشن و طولانی مدت بافت آلت تناسلی مردان میتواند دچار آسیب گردد. شل شدن آلت پس از نعوظ و انزال بی علت نیست. هنگام نعوظ آلت مرد از خون پر میگردد. اما پس از آن دیگر خونی در آلت جریان نمی یابد. برای جذب مجدد اکسیژن عضلات آلت بایستی شل گردند. چنانچه شما اجازه ندهید تا آلت شل شده و استراحت کند، با این کار عضلات آلت را از دریافت اکسیژن کافی محروم کرده اید. در بیماری پریاپیسم که در آن نعوظ دائمی پدید می آید، آلت ممکن است دچار مرگ سلولی گردد. .
۹- افزایش جریان خون: رابطه جنسی جریان خون به مغز و دیگر اعضای بدن را افزایش میدهد. بنابراین اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ارگانهای بدن رسیده و مواد زاید نیز سریعتر از بدن دفع میگردند.
۱۰- افزایش طول عمر: نرخ مرگ و میر درافرادی که ۲ بار درهفته به ارگاسم میرسند، نصف افرادی است که در طول ماه تنها یک مرتبه ارگاسم را تجربه میکنند.
۱۱- رابطه جنسی باعث افزایش سطح هورمون استروژن در زنان میگردد: این هورمون باعث انعطاف پذیری و لغزندگی بیشتر مهبل شده و زنان را در برابر بیماریهای قلبی محافظت میکند.
۱۲- رابطه جنسی در کاهش استرس و اضطراب بسیار موثر است: همچنین رابطه جنسی باعث بهبود کیفیت خواب میگردد.
۱۳- رابطه جنسی چنانچه با عشق توام باشد شفا بخش و درمانگر است: چنانچه کسی را دارید که برایتان اهمیت قائل بوده و دوستتان داشته باشد و در مقابل شما نیز برای وی اهمیت قائل بوده و دوستش داشته باشید، از لحاظ احساسی و جسمی نیز با یکدیگر صمیمی باشید، آنوقت ۳-۵ برابر کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و یا ابتلا به بیماریهای گوناگون قرار خواهید داشت. بخشی از آن به خاطر اثرات مثبت لمس کردن میباشد. در آغوش گرفتن و نوازش کردن باعث تغییر در ترکیبات شیمیایی بدن شما میشود.

بیماری مقاربتی سیفلیس

خلاصه : در این مقاله با بیماری سیفلیس، راههای مبارزه، علایم و نکاتی در مورد این بیماری آشنا خواهید شد
متن کل خبر : سیفلیس یک عفونت باکتریایی است که عمدتا جزو بیماریهایی که از طریق جنسی منتقل می‌شوند به حساب می‌آید. هر فردی که تماس جنسی داشته باشد مستعد ابتلا به عفونت سیفلیس است. اگر چه احتمال بروز آن در قشر جوان و در فاصله سنی ۱۵ تا ۳۰ سال به نسبت بیشتر است. همچنین، این بیماری در مناطق شهری رایج‌تر از مناطق روستایی است. سیفلیس به استثنای نوع مادرزادی که از مادر به جنین منتقل می‌شود از راه تماس جنسی با یک فرد مبتلا منتقل می‌گردد. علائم این بیماری در ۴ مرحله بروز می‌کند مرحله اول بدون درد بوده و معمولا ۱۰ روز تا ۳ ماه پس از تماس اولیه بروز می‌کند در این مرحله هیچ علایم دیگری مشاهده نمی‌شود.البته در گاهی موارد مرحله اول با تورم غدد همراه است که ظرف یک هفته بروز می‌کند و ممکن است یک تا ۵ هفته ادامه پیدا کند و پس از آن بدون نیاز به هیچ اقدام درمانی برطرف می‌شود. تقریبا ۳ تا ۶ هفته پس از این مرحله فرد وارد مرحله دوم بیماری می‌شود. متداولترین و شایع‌ترین علامت این دوره بروز بثورات جلدی است که ممکن است در هر نقطه از بدن از جمله بازوها، پاها، کف دست و کف پا و تن ایجاد شود. سایر علائم نیز مانند خستگی، تب، گلودرد، سردرد، بی اشتهایی، ریزش مو، گرفتگی صدا، تورم غدد است. این علائم ۲ تا ۶ هفته

ادامه یـافته و به تدریـج حتی در صورت عـدم وجود درمـان مناسب از بین می‌رونـد اما ممکن است ظرف یک یا ۲ سال آینده دوبـاره بروز کنـد. مرحله سوم که سـیفلیس مزمن نـام دارد (بیمـاری پس از یک دوره ۴ سـاله ممکن است به بروز بیمـاری در پوست، استخوان‌ها، سیستم اعصاب مرکزی و قلب منجر شود).سیفیلیس مزمن می‌تواند منجر به بیماری روحی، کوری و آسیب شدیـد قلب و سـرخرگ آئورت و در نهـایت مرگ فرد شود. مرحله چهـارم که اغلب در نتیجه عـدم درمـان بیماری در مراحل ابتـدایی بروز می کنـد سـیفلیس عصبی یـا همـان عفونت سیسـتم عصبی است. این مرحله ممکن است بـدون علامت باشـد یا با سردردهای خفیف و یا پیامدهای شدیدتر مانند سـکته مغزی همراه باشد. درمان این مرحله به اندازه درمان بیماری ایدز مشکل و پیچیده می‌شود. در کل علائم بیماری بین ۱۰ تا ۹۰ روز پس از این که فرد به باکتری آلوده شود بروز می کند اما معمولا بین ۳ تا ۴ هفته است. علائم ابتدایی اغلب جدی گرفته نمی‌شوند و فرد مبتلا نیز درصدد درمانهای پزشـکی بر نمی‌آید. خود بیمار می‌توانـد برای یـک دوره ۲ سـال یـا احتمالاـ بیشتر ناقـل بیمـاری باشـد. میزان انتقـال‌پـذیری بیماری بسـتگی به میزان گسترش زخم‌های عفونی در فرد دارد که ممکن است مرئی یا نامرئی باشند. هیچ سیستم ایمنی طبیعی در بدن برای مقابله با این بیماری وجـود نـدارد و ابتلاـ به آن درگذشـته نمی‌توانـد در بـدن فرد مصونیت ایجـاد کنـد. این بیمـاری اغلب به کمـک پنی‌سیلین یا تتراسـیکلین درمـان می‌شود. میزان درمـان بسـتگی به مرحله‌ای است که بیمـار در آن مرحله قرار دارد در زنان باردار که سابقه واکنش‌هـای آلرژیـک به پنی‌سـیلین دارنـد بایـد از روش کـاهش حساسـیت اسـتفاده شود. همچنین نوزادی که بـا ابتلاـ به این بیماری متولـد شود بایـد روزانه به مدت ۱۰ روز تحت درمـان بـا پنی‌سـیلین قرار گیرد. اگر این بیماری درمان نشود به تخریب بـافت‌هـای نرم، اسـتخوانها، مشـکلات قلبی، نابینـایی و سایر مشـکلات منجر خواهـد شـد. از همه مهمتر این که زنی که به این بیماری مبتلاست و درمان نشده می‌تواند بیماری را به جنین خود منتقل کند که این امر می‌تواند موجب مرگ و یا معلول شدن نوزاد گردد. از اینرو پزشـکان و بیمارسـتانها باید برای زنان باردار از تست‌های سـیفلیس استفاده کنند.از چندین روش می توان مانع از گسترش این بیماری شد:استفاده از وسایل بهداشتی مناسب در هنگام تماس جنسی مانند کاندوم، خودداری از برقراری از تماس جنسـی در هنگام ابتلا به این عفونت و مراجعه به پزشک متخصص، آگاه کردن فوری شریک جنسی از بیماری خود و تست سـیفلیس برای مـادران باردار از مهمترین این راهها به حساب می‌آینـد. بایـد توجه داشت که کانـدوم می‌توانـد مانع از انتقـال عفونت از زخم‌هـای این بیمـاری در مراحـل اولیه شود امـا در صورتی که زخم‌هـا در محـل‌هـایی بیرون از قسـمت‌هـای پوشیده شده با کاندوم باشد احتمال انتقال بیماری وجود دارد

عوامل اصلی بیماریهای مقاربتی

خلاصه : این مقاله راههای پیشگیری از این بیماریها را بیان خواهد کرد

متن کل خبر : دکتر مردانی فوق‌تخصص بیماریهای عفونی و رییس دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی **** تعریف کلی از بیماری: بیماریهای آمیزشـی یا بیماریهای منتقله به دنبال سـکس، عفونت‌هایی هسـتند که پس از تماس جنسی مشکوک با فرد آلوده به فرد غیرآلوده انتقال پیـدا می کننـد. در واقع طیفی از بیماریها هسـتند که باعث عفونت در دسـتگاه تناسـلی می‌شونـد و سکس، تنهـا راه ابتلاـ به این نوع بیمـاری‌هـاست. ـ علاـئم کلی بیماری: در مـردان: به دنبال تماس جنسـی نامطمئن و یا داشـتن شرکـای جنسـی متعـدد؛ خروج ترشـحات چرکی از مجرا یعنی چنـانچه آلت تناسـلی خـود را بدوشـند، چرک خـارج می‌شود، سوزش و تکرر ادرار، احسـاس درد در هنگام نزدیکی و بالاخره در برخی از بیماریهای آمیزشـی، ممکن است روی خود آلت یک ضایعه یا زخم ایجاد شود که شایع‌ترین بیماری که این علامت را داراست، بیماری «سیفلیس» است. در زنـان: طیف علائم

متفاوت است، چرا که برای نمونه بیماری سوزاک در ۵۰ درصد از مبتلایان بدون علامت بوده و در مابقی با ترشحات واژینال عفونی بروز پیدا می‌کند به این ترتیب افزایش این ترشحات درد در هنگام نزدیکی و یا قاعدگی را به همراه دارد. هشدار به آنهایی که رفتار جنسی پرخطر داشته‌اند در زنانی که به بیماری سوزاک مبتلا هستند ممکن است التهابات و عفونت‌ها به دستگاه تناسلی، لوله‌ها و تخمدانهایشان سرایت پیدا کند که ابتلا به بیماری التهابی لگن را در این اشخاص به دنبال خواهد داشت که این بیماری به تدریج باعث چسبندگی‌های لوله و رحم شده که موجب عقیمی فرد می‌شود. ـ سنین شیوع: بیماریهای مقاربتی بیشتر در سنینی که احتمال بروز رفتارهای پرخطر یا سکس بیشترست، دیده می‌شود، که این محدوده سنی به «Sexullactive » شهرت دارد و عمدتا سنین ۱۵ تا ۴۹ سالگی را شامل می‌شود. بدین ترتیب این بیماری در یکسری از افراد از جمله جوانان شیوع بیشتری دارد؛ بویژه آنهایی که به صورت مجرد زندگی می‌کنند و یا آن دسته از جوانانی که در شهرهای بزرگ به سر می‌برند. همچنین، بیماریهای مقاربتی در افرادی که از سطح بهداشتی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی پایین‌تری برخوردارند، بیشتر دیده می‌شود، چرا که تمامی عوامل یاد شده از عوامل مستعدکننده برای ابتلاء به بیماریهای آمیزشی به شمار می‌آیند. یک نکته جالب توجه بیماریهای منتقله از سکس (آمیزشی) در سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان شیوع دارد؛ به همین دلیل، آمار مبتلایان به این بیماری در جنوب کشور با شمال آن تفاوت معنی‌داری دارد، چرا که به دلیل اقلیم جغرافیایی و شرایط خاص آب و هوایی، جنوبی‌ها زودتر به بلوغ می‌رسند. سوزاک؛ یکی از شایع‌ترین انواع بیماریهای آمیزشی نام علمی این بیماری، « گونوره» است، که در زنان و مردان دیده می‌شود. اما تفاوت عمدهٔ آن در مبتلایان مونث و مذکر در آن است که سوزاک در زنان در ۵۰ درصد موارد بدون علامت است، درحالی که در مردان ۹۰ تا ۹۵ درصد دارای علایمی همچون «سوزش»، «تکرر ادرار»، «خروج چرک از مجرای ادراری به رنگ زرد مایل به سبز» است. بدین ترتیب فرد به دنبال تماس جنسی مشکوک، پس از یک تا دو هفته متوجه علایم فوق خواهد شد. توجه: معمولا در مسیر ابتلا به بیماری سوزاک، عامل نگران‌کننده بیشتر در مورد زنان مبتلاست. چرا که به دلیل نداشتن علامت بیماری در بیش از نیمی از موارد، عملا باعث شده که به موقع به پزشک مراجعه نکنند. که در صورت تماس جنسی آنها با شرکای جنسی متعدد، دامنهٔ مبتلایان بیماری را گسترش می‌دهند. راههای پیشگیری: بهترین راهکار پیشگیرانه، پایبندی به اصول اخلاقی، ازدواج در سنین پایین و پس از آن نیز حفظ حریم خانواده و عدم تمایل به داشتن شریک جنسی متعدد است. اما چنانچه فردی به هر دلیلی تماس جنسی مشکوک داشت باید برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای آمیزشی یعنی مقاربت مطمئن، حتما و الزاما از کاندوم استفاده کند. راههای درمان: خوشبختانه بیماریهای آمیزشی به ویژه سوزاک بسیار قابل علاج بوده و با تجویز آنتی‌بیوتیک به صورت کوتاه مدت، بهبودی حاصل می‌شود و عمدتا دارو درمانی مؤثری دارند و در ایران در دسترس است. * فقط چنانچه در صورت عدم تشخیص به موقع و درمان مناسب، برای فرد ایجاد عارضه می‌کند سایر موارد غیر از این بیماریها (سیفلیس، سوزاک و عفونت‌های کلامیدیایی) بیماریهای دیگری نیز هستند که جزء بیماریهای عفونت‌های دستگاه تناسلی به شمار می‌آیند؛ همچون «هرپس» که ویروسی است و زخمهایی را در دستگاه تناسلی زنان و مردان ایجاد می‌کند. این ضایعات معمولاـ آبدار و وزیکولر بوده و فرد موقع نزدیکی، درد زیادی را متحمل می‌شود. این بیماری از مرد به زن و بالعکس قابل انتقال است؛ از این‌رو توصیه می‌شود که حتما برای مقاربت از کاندوم استفاده شود.

در توضیح نیروی باه

خلاـصه : این مطلب در مورد راههاییست که باعث میشود قوه باه به تحلیل نرودو کارهایی که باعث میشود نیروی باه (جماع ،

نزدیکی) و شهوت و لذت بردن این عمل برای زنان و مردان زیاد شود.

متن کل خبر : بدانکه آمیزش از سببهای باقی ماندن انسان در این دنیا است که خداوند متعال آنرا برای آنمنظور قرار داده است و البته پیش از آن اسباب کلی را پس از ایجاد مبدأ آفریده است اما این راه نزدیکتر میباشد و ابزار آن به همین طور آفریده شده، کار را از سایر راههایی که ممکن میببود آسانتر کرده است، بنا بر این قدرت خداوند راههای دیگر را بر نگزیده است وبهمین دلیل افراد را نر و ماده و برای هر کدام ابزاری مناسب آفریده است. پس اگر کسی بمنظور واگذاردن دنیا از این راه روگردان باشد از راه حکمت خدایی بیرون رفته و بر خلاف صنعت خداوند حکیم گام برداشته است چنین دستوری هم از طرف خداوند صادرنگردیده است بلکه این حکماهستند که پرهیز از این کار را روا میدانند، اماپسندیده بودن آن نوعی است و نه شخصی، زیرا اگر غیر از این که هست بود با همه دشواریها و ناراحتی هایی که ممکن است بدنبال آن باشد هیچکس بدان اقدام نمیکرد مگر آنکه ناچار باشد یا از شدت ایمان و فقط برای اطاعت امر خدا آن دشواری را بر خود میگذاشت، بنابراین خداوند در نفس انسان و حیوان گرایش وخواست زیادی برای این عمل آفریده و لذتی در آن قرار داده است. پس معلوم شد که سببهای این کار از اندامهای رییسه بدن و بزرگترین سبب، روح نفسانی است که مرکز آن مغزمیباشد. پس ناتوانی جنسی (impoissance)یاازجهت آفرینش اندامهای رییسه و کمی بنیه است که در این صورت درمانی ندارد مگر آنکه تقویت آن اندامها تا حدی ممکن باشد هر چند که چندان زیاد نخواهد بود، یا از ضعفی است که از جهت مسایل روحی یا حیوانی، داخلی یا خارجی پیش آمده که دراین حالت درمان پذیر است و این مطلب در همه درمانها عمومی است زیراپزشک نمیتواند چیزی را که وجودندارد بیافریند اما شاید بتواند یک نابهنجاری رادرمان کند، از همین رو است که ما میگوییم که حکمت آشکار کردن چیزهایی است که هست نه چیزهایی که نبوده است، بنابراین اشخاص ناتوان نباید به دنبال زیاده روی باشند و غیر از آنچه خداوندخواسته است بخواهند و گرنه به رنج و بیماری گرفتار میشوند که یا از زیادی آمیزش پیدا میشود یا ازبکاربردن داروها. زیان نزدیکی برای آنانکه ناتوانند بیش ازآنست که بشمار آید زیرا این کار حرارت غریزی را خاموش میکند، وحرارتی غیر طبیعی را برمیانگیزد ازنیرو و نشاط میکاهد نیروی کارهای طبیعی و روحی را کم میکند، جنبشها را سنگین مینماید، آدمی را از رویدادها تأثرپذیر میکند معده و کبد را ناتوان میکند،بدی گوارش پدید می آورد، اندامهای اصلی را می خشکاند، پیری زودرس، لاغری، خشک گوشتی، کم خونی، رنگ پریدگی و ناتوانی نبض را ایجادمیکند و به پی ها زیان میرساند، سبب نزله ها و لرزش اندامها و ضعف حرکات میگردد،سینه و ریه و کلیه ها از آن زیان میبینند و لاغر میشوند و برای آنها که عادت دارند باد و نفخ و نیز درد پا و مفاصل و عرق النساایجادمیکند، بخصوص آنکه آمیزش در هنگام پری معده انجام گردد و بدن شخص لاغر و مزاج او خشک، رگهایش تنگ و خون او کم باشد و اگرچنین بود یا آدمی پیر باشد باید از این کار آنچنان بپرهیزد که از دشمن خطرناکی میگریزد، بخصوص اگر بیمارباشد یا مدت کمی از بهبودی او گذشته باشد. مناسبترین افراد برای این کار کسی است که دارای مزاج خونی و بدنی نیرومند باشد و اینان کسانی هستند که سرخ و سفید، پرگوشت، گشادرگ، پرخون، پرمنی و پرمو هستند و اندامهای رییسه آنها نیرومنداست و اینهایند کسانیکه برای باقی گذاردن نسل آفریده شده اند و چیزهایی که برای این منظور مناسب است به آنها داده شده است. اما قاعده کلی این است که آنگاه به این کار بپردازند که یک هیجان و اشتهای طبیعی و واقعی در کار باشد.به هر حال برای کسی که در نزدیکی زیاده روی میکند خون گیری، خستگی، عرق کردن در حمام و مانند آن روا نیست و باید مراعات وضع مزاجی خودرا ازجهت گرمی و سردی بکند، باید غذای زیادتری بخورد، بیشتر بخوابد و بیشتربیاساید، بیشتر عطربکاربرد و سرمه بکشد. در اینجا پاره ای ازغذاهایی که زیادکننده منی است را نام میبریم:پیاز، شاهی، هویج، شلغم، نخود، تره، نعناع،

لوبیا، شنبلیله، نان گندم پوست گرفته، گردو، بادام، پسته، فندق، نارگیل، کنجد، شکر، عسل، شیر، موز، خرماو...

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون مجتمع فرهنگی مذهبی هیئت قائمیه اصفهان ،دفاتر مراجع معظم تقلید، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)، موسسه فرهنگی مرکز تحقیقات رایانه‌ای مهر حوزه علمیه اصفهان، سازمان کتابخانه ها،موزه ها و مرکز

اسناد آستان قدس رضوی ، موسسه فرهنگی اطلاع رسانی تبیان ، سازمان حج و زیارت، انتشارات مسجد مقدس جمکران و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghaemiyeh.com

ایمیل: Info@ghaemiyeh.com

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹